Nr. 4/2010, Deutschland 1,80 € I Österreich 2,00 € I Schweiz 3,50 SFR I Benelux 2,10 € I Italien 2,10 € I Frankreich 2,10 € I Slowenien 2,40 €

Lisa Kochen & Backen

Kochen mit Spaß – Backen mit Liebe – Essen mit Genuss

NUR 1,80 €
April 2010

Mit über 80 Rezept-Ideen



Lieblings-Pasta
Nudel-Hits für die ganze Familie Ab Seite 60

Einfach, lecker & so preiswert
Prima Ideen für jeden Tag Ab Seite 14

Ideen für Ihre Küchen-Party
Blitzgerichte für fröhliche Feste Ab Seite 56

Fruchtige Torten
Die gelingen garantiert!

Ab Seite 70





Über-backener Spargel mit Schinken Seite 40

Spargellust

Jetzt zeigt sich der Frühling von seiner schönsten Seite: mit zartem Gemüse und vielen neuen Rezepten

Liebe Leserinnen und Leser!

Frisch vom Markt bereichern aromatische Spargelstangen, würziger Spinat und die ersten Erdbeeren jetzt die Frühlingsküche. Greifen Sie schnell zu und genießen Sie unsere Rezept-Ideen mit Spargel & Co.



8 Braten Herrlich zart, supersaftig und mit leckerer Füllung oder knuspriger Kruste



60 Lieblings-Pasta Von klassischer Lasagne bis raffinierter Spaghetti-Pizza

14 Preiswert Hähnchenfilet in feuriger Marinade und mehr Ideen für aromatische Rezepte



Neues, Tipps & Tricks

Extra

Kochvergnügen

Mit Freunden genießen

Süße Sünde

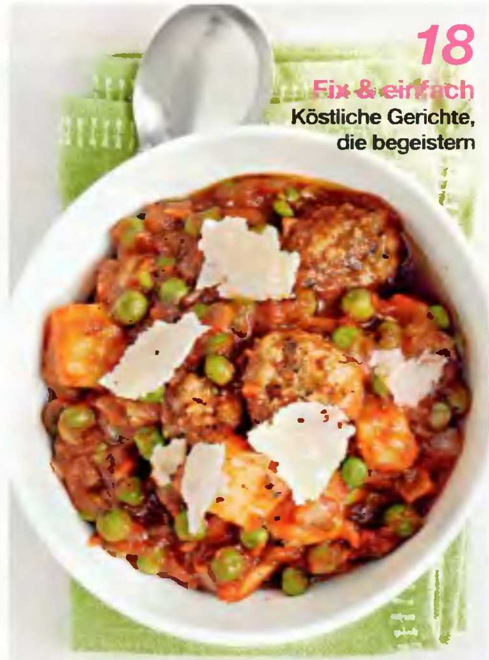
Rubriken

64 Fruchtige Zeiten Naschkatzen freuen sich auf die ersten Erdbeeren (siehe auch Seite 7) und Rhabarber



Titelfotos: Maike Jessen(2), StockFood/Kai Schwabe; Fotos: Getty (1), GoodFood Magazine (2), Maike Jessen, StockFood (3)

18 Fix & einfach Köstliche Gerichte, die begeistern

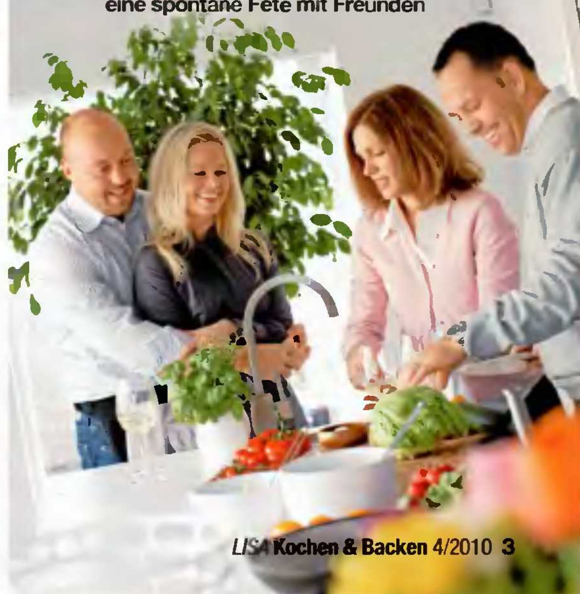


24 Spinat Als cremiger Pasta-Begleiter oder würzige Füllung macht das grüne Gemüse Appetit



Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

56 Blitzparty Gemeinsam schnippeln und brutzeln – tolle Ideen für eine spontane Fete mit Freunden



Snacks & Co.

Lecker kochen – himmlisch backen

83 Rezept-Ideen für den April

Hauptgerichte


Spargel mit pochiertem Ei S. 36


Spargel mit Orangen-Cordon-bleu S. 37


Spargel-Kartoffel-Gratin S. 38


Spargelsalat S. 39


Spargel mit Fischfilets S. 41


Spargel mit Medaillons S. 42

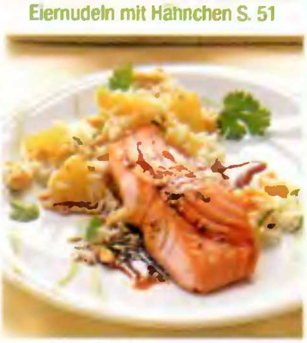

Putenröllchen S. 48


Seelachs mit Gemüsestreifen S. 49


Paprikagulasch S. 49

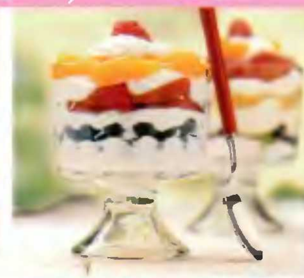

Eiernudeln mit Hähnchen S. 51


Gemüse-Curry-Reis S. 51


Teriyaki-Lachs S. 58

Kuchen, Torten & Desserts


Erdbeer-Honig-Schnecken S. 7


Joghurt-Parfait mit Früchten S. 31


Vanilletörtchen S. 33


Mangokompott S. 59


Bunter Obstsalat S. 59


Zitronentörtchen S. 59


Joghurtcreme mit Rhabarber S. 64


Ricotta-Herz mit Himbeersoße S. 65


Erdbeersuppe mit Nocken S. 65


Sahne-Baiser-Torte S. 65

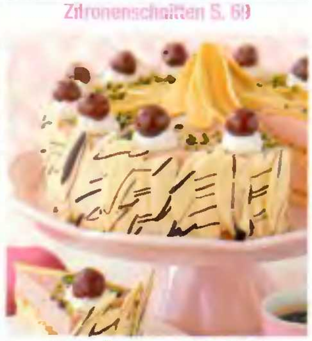

French Toasts mit Mascarpone S. 65


Apfelkuchen S. 68


Rosenschnecken-Kuchen S. 69


Zitronenschnitten S. 69


Käsekuchen vom Blech S. 69


Kirsch-Bananen-Torte S. 70


Erdbeer-Quark-Torte S. 72

Aktuell im APRIL



Medaillons mit Zuckerschoten

Für 4 Personen: **4 Schweinefiletmedaillons (à ca. 125 g, ca. 2 cm dick)** trocken tupfen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und dünn mit **4 EL Senf** bestreichen. In **75 g gehackten Macadamianüssen** wälzen und mit je 1 Scheibe **Frühstücksspeck (Bacon)** umwickeln. Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. **200 g Zuckerschoten** putzen, abbrausen, abtropfen lassen. Mit **600 g TK-Erbsen** in **3 EL Butter** andünsten. **200 g Sahne** angießen, salzen, pfeffern und ca. 10 Min. garen. **2 EL hellen Soßenbinder** unter das Gemüse rühren, aufkochen und abschmecken. Medaillons in **1 EL Butterschmalz** rundum anbraten, dann im Ofen ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Medaillons und Erbsengemüse anrichten. Dazu schmeckt z. B. Reis.

Vorbereiten ca. 25 Min. Garen ca. 10 Min. **Einfach**
Pro Portion ca. 620 kcal, E: 36 g, F: 48 g, KH: 13 g
RAFFINIERTES ESSEN FÜR GÄSTE

Zuckerschoten



Zartknackig, süß und mit feinem Erbsenaroma – so haben sich die raffinierten Schoten (auch Erbsen- oder Kaiserschoten) in Sommersalaten, als Wok-Gemüse oder edle Beilage einen Platz auf dem Speisezettel von Genießern erobert (siehe auch S. 42).

Fotos: Fotolia (3), Jahreszeiten Verlag/Peters, MEV, Picture Press, PR (2), StockFood (2)/Dinner/Vogt



Die Frühlingssonne lässt nicht nur die Natur, sondern auch uns aufblühen – und macht Lust aufs Feiern und Genießen im Grünen

SPARGEL-GOURMETNACHT ZU GEWINNEN

Klassisch kommt Spargel meist mit zerlassener Butter, jungen Kartoffeln und würzigem Schinken auf den Tisch. Doch auch in der gehobenen Küche ist das königliche Gemüse sehr beliebt, wie die Spargel-Gourmetnacht mit ***Kerrygold Original Irische Butter*** in Beelitz bei Berlin am 7. Mai zeigen wird. Ganz nach dem Motto „Spargel und Butter unter Sternen" werden die beiden Berliner Sterneköche Marco Müller und Michael Kempf auf dem Jakobs-Spargelhof in Beelitz ein exklusives viergängiges Spargelmenü mit Beelitzer Spargel und Butter von Kerrygold kreieren.





Fruchtiges mit Quark & Co.

Milchprodukte sind nicht nur erfrischend, sondern auch überraschend vielseitig zu verwenden. Freuen Sie sich z. B. auf unsere göttliche Sahne-Baiser-Torte mit Erdbeeren, eine feine Joghurt-Creme mit Rhabarber und ein cremiges Ricotta-Herz auf Himbeersoße (Rezepte auf Seite 64–66).



Glückliche Dessert-Liebhaber

Vanille-Mousse mit Zuckerblüten, flüssiger Schokokuchen mit Karamellbananen – verführerisch klingende Dessertnamen, die bei vielen sofort Glücksgefühle freisetzen. Jetzt erfüllt sich für Naschkatzen ein Traum: Reine Dessertrestaurants sind Trend, die Nachspeise wird zur Hauptmahlzeit.





Bitte einen Perlen-Tee!

Ein asiatisches Kultgetränk mit dem lustigen Namen „Bubble Tea" erobert die Genießerherzen der Deutschen: Die Besonderheit des aufgeschäumten kalten oder warmen Tees – mal mit Milch, mal mit Sirup – sind schwarze oder bunte Geleeperlen, die durch den Strohhalm aufgesaugt und gekaut werden. Die Perlen aus Tapiokastärke sind mit Zucker überzogen und schmecken nach Gummibärchen. Erhältlich u. a. in Online-Shops (www.chooba.de/www.teagree.de) und in der Tee-Bar „Justea" in Hamburg.

Erdbeeren

Jetzt tauchen die ersten rot leuchtenden Lieblinge des Sommers auf und verwöhnen uns mit viel Süße und Aroma. Reichlich gesundheitsförderndes Vitamin C und Kalium liefern sie dabei gleich gratis dazu!





Erdbeer-Honig-Schnecken

Für ca. 10 Stück: **500 g Mehl, 1 Pck. Trockenhefe, 250 ml warme Milch, 50 g Honig, 80 g Butter, 1 Prise Salz** verkneten. 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Durchkneten, ca. 40 Min. gehen lassen. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig durchkneten, auf ca. 60 x 35 cm ausrollen. **500 g Erdbeeren** würfeln, **100 g** in Scheiben schneiden. Gewürfelte Beeren mit **8 EL Gelierzucker, 1 TL Zitronenschale** und **75 g Butter** in Würfeln auf dem Teig verteilen. Aufrollen, in 10 Stücke schneiden. Ca. 40 Min. in gefetteter Springform (Ø 26 cm) backen. Mit Erdbeerscheiben und **Puderzucker** anrichten.

Vorber. ca. 60 Min. Backen ca. 40 Min. Einfach
Pro Stück ca. 360 kcal, E: 6 g, F: 15 g, KH: 52 g
FRUCHTIG, SAFTIG & SÜSS

Wir verlosen mit ***Kerrygold*** (www.kerrygold.de) und dem 5-Sterne-***Grand Hotel Esplanade Berlin*** (www.esplanade.de) die Teilnahme an der Gourmetnacht für eine Person plus zwei Übernachtungen mit Frühstück inkl. Reisekosten (Wert ca. 800 €). Schreiben Sie an ***LISA Kochen & Backen, Stichwort: Kerrygold, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.*** Einsendeschluss: 24.4.2010, Teilnahmebed. S. 74.

Frühlingsleichte



Spanferkelrücken auf italienische Art

Zutaten für 4 Personen
- 1 kg Spanferkelrücken mit Schwarte (ohne Knochen)
- Salz, Pfeffer • 5 Knoblauchzehen
- 1 EL frische Oreganoblättchen, gehackt • 2 EL körniger Senf
- 2 EL Rosmarinnadeln, gehackt
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 150 ml Weißwein
- evtl. etwas Speisestärke

Fotos: StockFood/Eising (2)

1 Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Schwarte von beiden Seiten mit einem Messer Richtung Mitte ein Stück weit ablösen – nicht abtrennen. Fleisch salzen und pfeffern. Knoblauch abziehen, fein hacken, mit Oregano, Senf und der Hälfte Rosmarin verrühren. Füllung auf der Innenseite des Rückens und unter der Schwarte verteilen. Fleisch zusammenklappen und mit Küchengarn binden.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Zwiebel abziehen, würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin rundum anbraten. Zwiebel, Rest Rosmarin dazugeben. 1 Tasse Wasser und Wein angießen. Braten im Ofen ca. 90 Min. schmoren, zwischendurch wenden, mit Fond übergießen.

3 Backofen auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) stellen. Braten mit stark gesalzenem Wasser bestreichen, im Ofen in ca. 5 Min. knusprig braten. Bratensatz mit Wasser loskochen, seihen, abschmecken, mit Stärke binden. Braten mit Soße und evtl. Oregano anrichten. Dazu schmecken Bratkartoffeln.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 100 Min. Einfach Pro Portion ca. 460 kcal, E: 55 g, F: 23 g, KH: 2 g

WÜRZIGE SCHLEMMEREI

Braten

Bei diesen Prachtexemplaren ist die Knusperkruste der Clou – jetzt müssen Sie nur noch entscheiden, welchen Sie zuerst servieren möchten





Putenbraten
mit Sesamkruste

Zutaten für 6 Personen

- 1,6 kg Putenbrust
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 80 g geschälte Sesamsamen
- 6 EL Sojasoße
- 2 EL Orangenmarmelade
- abgeriebene Schale und Saft einer Bio-Zitrone
- 800 g Möhren
- 2 EL Butter
- 1 EL Honig
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

1 Putenbrust abbrausen und trocken tupfen. Ingwer mit Sesamsamen, Sojasoße, Orangenmarmelade, Zitronenschale und -saft verrühren. Putenbrust damit bestreichen. Zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Fleisch in einen Bräter geben, mit aufgelegtem Deckel ca. 30 Min. im Ofen garen. Dabei zwischendurch immer wieder mit der Sesammarinade bestreichen, evtl. etwas Wasser angießen. Deckel abnehmen, Braten weitere ca. 30 Min. garen.

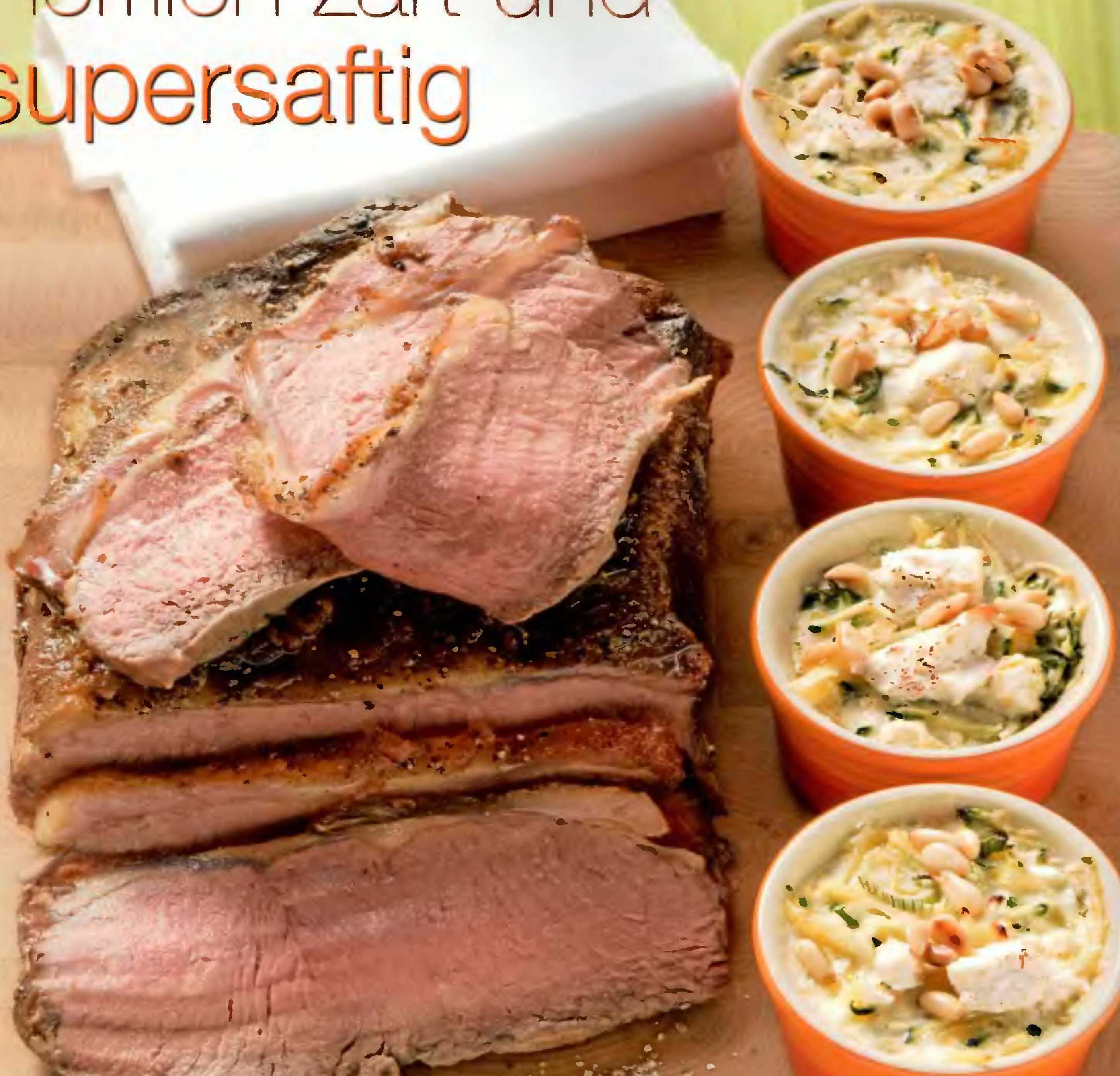
3 Möhren schälen, abbrausen, in dünne Scheiben schneiden. Butter erhitzen, Möhrenscheiben darin andünsten. Honig zufügen. Brühe zugießen. Möhren zugedeckt ca. 8 Min. dünsten.

4 Petersilie abbrausen, trocken schütteln, hacken, unter die Möhren heben. Mit Salz, Pfeffer würzen. Braten in Scheiben schneiden und mit Möhren anrichten. Dazu schmeckt Basmatireis.

Vorbereiten ca. 30 Min. Marinieren ca. 8 Std. Garen ca. 60 Min. Einfach Pro Portion ca. 440 kcal, E: 69 g, F: 13 g, KH: 12 g

KÖSTLICH FÜR GÄSTE

Herrlich zart und supersaftig



Roastbeef mit Zucchini-Schafskäse-Gratin

Zutaten für 4 Personen
• 700 g Zucchini • 5 Lauchzwiebeln • 130 g mehligkochende Kartoffeln • Salz, Pfeffer • Muskatnuss • 150 g Schafskäse • 200 g Sahne • 2 EL Pinienkerne • 1 kg Roastbeef • 1 TL Senf • 2 EL Öl

1 Zucchini abbrausen, putzen, in Streifen schneiden oder hobeln. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, grob raspeln. Alles mischen und mit Salz, Pfeffer, abgeriebener Muskatnuss würzen. In 4 kleine oder 1 große gefettete Auflaufform füllen. Käse darüberbröckeln. Sahne angießen. Mit Pinienkernen bestreuen.

2 Roastbeef trocken tupfen, an der Fleischseite von Haut und Sehnen befreien. Fettschicht rautenförmig einschneiden. Das Fleisch salzen, die Fettschicht zusätzlich pfeffern und mit Senf bestreichen.

3 Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Öl im Bräter erhitzen. Fleisch auf der Hautseite 5 Min. anbraten, wenden, ein Fleischthermometer einstechen. Braten im unteren Drittel auf einem Blech in den Ofen geben, Auflauf danebenstellen. Beides ca. 30 Min. garen, bei einer Kerntemperatur von 55–60 Grad ist das Fleisch dann rosa. Roastbeef in Alufolie gewickelt 10 Min. ruhen lassen. Mit dem Zucchini-Gratin anrichten.

Vorbereiten ca. 40 Min. Garen ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 550 kcal, E: 67 g, F: 27 g, KH: 11 g
FEINES SONNTAGSGERICHT

Fotos: StockFood (3)



Fächerbraten mit Schinken

Bei niedriger Temperatur sanft gegart

Zutaten für 4 Personen
• 10 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten • 1/2 Bund Basilikum • 1 kg Kalbsnuss • 5 Scheiben Schinken, z. B. Parma • Salz, Pfeffer • 1 EL Butter • 1 EL Mehl • 4 Schalotten • 100 ml trockener Sherry • 400 ml Kalbsfond (Glas) • 3 Strauchtomaten

1 Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Tomaten in Streifen schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Fleisch trocken tupfen und längs im Abstand von 1,5–2 cm fünf tiefe Taschen einschneiden.

2 In jede Tasche eine längs gefaltete Schinkenscheibe, Tomatenstreifen und 5 Basilikumblätter füllen. Braten mit Küchengarn zusammenbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen auf 80 Grad (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Eine Auflaufform in den Ofen schieben. 3 EL aufgefangenes Tomatenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundum ca. 8 Min. braten. In die vorgewärmte Auflaufform legen und ca. 3 Std. garen.

4 Butter und Mehl verkneten, kalt stellen. Schalotten abziehen, fein würfeln. 30 Min. vor Garzeitende des Bratens restliches Tomatenöl in der Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig braten. Mit Sherry ablöschen, ca. 2 Min. einkochen. Fond angießen, aufkochen und ca. 20 Min. einkochen lassen.

5 Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Schalottensoße seihen, aufkochen. Mit Mehlbutter binden, etwas köcheln lassen. Tomaten zufügen und ca. 1 Min. erhitzen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fächerbraten aufschneiden. Schmorfond in die Soße geben. Dazu schmeckt z. B. Safran-Risotto.

Vorbereiten ca. 60 Min. Garen ca. 3 Std. Einfach Pro Portion ca. 465 kcal, E: 58 g, F: 21 g, KH: 4 g
MEDITERRANES OFENGERICHT



Schweinerollbraten

mit würziger Pinienkernfüllung

Zutaten für 6 Personen
• 75 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten • 100 g Pinienkerne • 1 Bund Thymian • 2 Knoblauchzehen • 1,5 kg Schweinerollbraten (beim Metzger vorbestellen) • Salz, Pfeffer • 250 g Doppelrahmfrischkäse • 2 EL Olivenöl • 2 EL Honig

1 Getrocknete Tomaten gut abtropfen lassen und fein hacken. Pinienkerne grob hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.

2 Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Braten auseinanderrollen, trocken tupfen. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen, dann Innenseite gleichmäßig mit Frischkäse bestreichen. Mit gehackten Tomaten, Knoblauch und je zwei Drittel der Thymianblättchen und Pinienkerne bestreuen. Fleisch einrollen, mit Holzspießchen oder Küchengarn fixieren.

3 Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundum kräftig anbraten. Etwas Wasser angießen. Rollbraten im Ofen ca. 55 Min. braten. Mehrmals zwischendurch wenden.

4 Übrige Pinienkerne und Rest Thymian mit Honig verrühren. Mischung ca. 20 Min. vor Ende der Garzeit auf dem Braten verteilen und zu Ende garen. Nicht mehr wenden.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 60 Min. Einfach Pro Portion ca. 835 kcal, E: 53 g, F: 66 g, KH: 7 g
GELINGT GARANTIERT

Wenn Sie einen besonders aromatischen Honig wählen, z. B. einen dunklen Tannenhonig oder den leicht malzigen Waldhonig, bekommt die Bratenkruste eine extra raffinierte Würze.



Zart, saftig und auch kalt ein Genuss: leckerer Braten

Wenn was übrig bleibt ...

Köstlich – ob warm oder kalt

Natürlich kann man Bratenreste in der Soße noch einmal aufwärmen, doch es lassen sich daraus auch zahlreiche andere Leckereien zaubern. Hauchdünn geschnitten schmeckt Braten besonders lecker.

▶ **Fleisch von Rind, Pute & Co.**
Zum Kaltservieren eignen sich fast alle Bratensorten, z. B. Rind, Schwein, Pute und Kalb. Weniger zu empfehlen ist Lammfleisch.

▶ **Bratenklassiker**
Kaltes Roastbeef, serviert mit Bratkartoffeln und Remoulade, kommt immer gut an. Auch raffiniert: ein Carpaccio aus Bratenresten oder Schweinebraten mit Meerrettich-Dip und Gewürzgurken. Warm passen die Reste ins Tiroler Gröstl (Kartoffel-Fleisch-Pfanne).

▶ **Richtig aufbewahren**
Ganzen Braten in Frischhaltefolie oder -box im Kühlschrank maximal 4 Tage aufbewahren. Erst bei Bedarf aufschneiden. Braten lässt sich aber gut einfrieren: Dazu im Ganzen lassen, bei Scheiben Frischhaltefolie dazwischenlegen (Boxen: Tupperware). Langsam im Kühlschrank auftauen lassen.



Feines aus Bratenresten



Kleine Röllchen

Ein leckerer Partysnack sind Röllchen aus kaltem Braten und Rucola. Fein schmecken sie mit dünn aufgeschnittenem Roastbeef, zart mit Putenbrust und herzhaft mit Kasselerbraten. Dazu die Fleischscheiben nach Wunsch mit Remoulade, Ketchup, Senf oder etwas Meerrettich bestreichen und vorbereitete Rauke, evtl. auch Möhrenstifte, einrollen.



Prima Topping

Rustikale Suppen und Eintöpfe, z. B. mit Reis und Fenchel oder Linsen, können Sie prima mit Scheiben oder Würfeln von Rinder- oder Schweinebraten und etwas Mayonnaise toppen. Mit leichten und feinen Suppen, z. B. Gemüsebrühe mit Möhren oder Brokkoli und Spargelcreme, harmonieren Bratenreste von Pute und Kalb.



Leckere Sülze

Beliebter Klassiker in Bayern: Tellersülze. Für 4 Portionen 5 Blatt Gelatine einweichen. 600 ml Brühe erwärmen, Gelatine ausdrücken, darin auflösen, mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Bratenscheiben in Suppenteller legen, Sud zugeben, fest werden lassen. Tipp: Einfacher geht es mit Sülzenpulver (Aspik) vom Metzger.



Perfekter Snack

Kalter, hauchdünn geschnittener Braten schmeckt super auf Sandwiches: Probieren Sie zu kräftigem Brot z. B. Braten von Schwein oder Rind mit Zutaten wie Paprika, Rucola und Remoulade. Und zwischen geröstetem Brot (Baguette, Ciabatta) schmeckt Puten- oder Hähnchenbrust, z. B. mit Eisbergsalat, Gurken- und Tomatenscheiben.

Fotos: Getty Images Creative, Picture Press/Schardt, StockFood (3)/Arras/Eising/Schmid

Jedes Gericht ein Gedicht

Pasta, Hähnchen oder Fisch bekommen durch Tomaten eine besonders fruchtige Note



Feuriges Hähnchenfilet

Wunderbar italienisch

Zutaten für 4 Personen
- 1–2 TL Harissa
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g)
- 250 g Kirschtomaten
- 50 g schwarze Oliven ohne Stein

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Harissa mit Olivenöl sowie Oregano verrühren und mit Salz würzen. Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und mit dem Harissa-Öl bestreichen. Filets auf ein Backblech geben, mit Alufolie abdecken und im Backofen ca. 10 Min. garen.

2 Kirschtomaten waschen. Oliven abtropfen lassen. Kirschtomaten sowie Oliven zum Fleisch geben und weitere 10 Min. garen, bis die Haut der Kirschtomaten aufplatzt und das Fleisch durchgebraten ist. Perfekt dazu: neue Kartoffeln.

Ca. 25 Min. Einfach
Pro Portion ca. 185 kcal, E: 34 g, F: 4 g, KH: 2 g

PRIMA OFENGERICHT

In Nordafrika ist Harissa eine Universalwürze, die aus feurigen Chilischoten, Knoblauch und Olivenöl zubereitet wird. Hierzulande ist die Würzpaste in gut sortierten Supermärkten oder Feinkostläden erhältlich. Wem die Paste zu feurig ist, kann die Würzmischung mit etwas Tomatenmark entschärfen.



Fischfilet in Tomatensoße

Das schmeckt herrlich nach Meer

Zutaten für 4 Personen
• 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Olivenöl • 400 g stückige Tomaten (Dose) • 1 TL getrockneter Thymian • Salz, Pfeffer • 2 TL brauner Zucker • 1 EL Sojasoße • 4 Fischfilets (à ca. 150 g, z. B. Rotbarsch, Zander, Lachs oder Kabeljau)

1 Zwiebel sowie Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Die stückigen Tomaten sowie Thymian zufügen und die Soße offen ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sojasoße würzen.

2 Fischfilets abbrausen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Fisch in die Tomatensoße geben und mit aufgelegtem Deckel 8–10 Min. garen. Nach Wunsch mit Thymian garniert servieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Reis.

Ca. 25 Min. Einfach
Pro Portion ca. 170 kcal, E: 27 g, F: 4 g, KH: 7 g
TOLLES PFANNENGERICHT

Mit Kräutern & Gewürzen variieren

Schon wenige veränderte Zutaten wie einige gehackte schwarze Oliven sorgen für ein besonders mediterranes Aroma. Wer will, kann die Soße dann auch statt mit Thymian mit 1/2 TL Fenchelsaat würzen. Fruchtiger wird das Gericht mit 2 EL eingeweichten Rosinen und etwas frischer mit getrockneter Pfefferminze. Köstlich als Topping für das Gericht: 1–2 EL Pinien- oder auch Sonnenblumenkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne goldbraun rösten und kurz vor dem Servieren über die Fischpfanne streuen.



Tortellini-Auflauf

Dieses schnelle Ofengericht liebt die ganze Familie

Zutaten für 4 Personen
• 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g) • 500 g Tortellini (z. B. mit Spinat-Ricotta-Füllung, Kühlregal) • 1 Glas Tomatensoße (400 ml)

1 Backofengrill vorheizen. Die Mozzarellakugeln halbieren und in Scheiben schneiden. Den Boden einer Auflaufform mit wenig Wasser bedecken. Tortellini flach nebeneinander in die Form geben und mit der Hälfte Mozzarella bedecken.

2 Tomatensoße gut umrühren und gleichmäßig über die Nudeln gießen. Übrigen Mozzarella auf dem Auflauf verteilen und diesen im Ofen ca. 8 Min. backen, bis der Käse goldgelb wird und die Tomatensoße Blasen wirft. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und nach Wunsch mit Basilikumöl beträufelt servieren. Für zusätzliche Vitamine sorgt ein knackig-bunter Blattsalat mit einem klassischen Essig-und-Öl-Dressing.

Ca. 20 Min. Einfach
Pro Portion ca. 530 kcal, E: 23 g, F: 22 g, KH: 65 g
FIX ZUBEREITET

Tomatensoße selbst gemacht

Jeweils 1 Zwiebel sowie Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch- sowie Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. 3 EL Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. 400 g stückige Tomaten (Dose) zufügen und offen ca. 20 Min. köcheln lassen. Evtl. etwas Wasser zugeben. Tomatensoße mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Kräutern der Provence und nach Wunsch einem Spritzer Balsamicoessig würzen.

Champignon-Hähnchen-Topf

Zartes Fleisch in würziger Tomatensoße

Zutaten für 4 Personen
• 200 g kleine Champignons • 1 Knoblauchzehe • 8 Scheiben Bacon • 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g) • 1 EL Mehl • 400 g stückige Tomaten (Dose) • 1 Würfel Rindfleischbrühe • Salz, Pfeffer • Sojasoße • 2 EL gehackte Petersilie

1 Champignons putzen, feucht abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Bacon in kleine Stücke schneiden. Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Bacon in einem flachen Topf ca. 2 Min. anbraten. Fleisch zufügen und rundum in 3–4 Min. goldbraun braten. Beides herausnehmen. Pilze in den Topf geben und bei starker Hitze einige Min. braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Champignons mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Stückige Tomaten unterrühren, Brühwürfel zerbröckeln und mit Knoblauch dazugeben. Dann aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Sollte die Soße zu stark einkochen, etwas Wasser angießen. Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Sojasoße würzen. Hähnchenstücke und Bacon wieder hinzufügen und in der Soße ca. 2 Min. erhitzen. Hähnchentopf mit Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt Reis oder Kartoffelpüree.

Ca. 25 Min. Einfach
Pro Portion ca. 300 kcal,
E: 43 g, F: 12 g, KH: 6 g, BE: 0,5
AUCH FÜR DIABETIKER

Kein Brühwürfel im Vorrat? Dann nehmen Sie stattdessen je nach Geschmack 2 TL Brühe (instant) aus dem Glas. Anstelle der frischen Champignons können Sie auch Dosenware verwenden.



Tortellini-Gemüse-Suppe

Diese leckere Suppe löffeln alle gern aus

Zutaten für 4 Personen
• 2 Möhren • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 EL Olivenöl • 1 l Gemüsebrühe • 400 g stückige Tomaten (Dose) • 300 g Gemüse-Mix (z. B. Erbsen, dicke Bohnen und grüne Bohnen, TK) • Salz, Pfeffer • 250 g Tortellini (z. B. mit Ricotta und Spinat; Kühlregal) • 2 Zweige Basilikum

1 Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren zufügen und in ca. 5 Min. weich dünsten. Brühe angießen, stückige Tomaten sowie Knoblauch zugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Gefrorenes Gemüse zugeben und weitere 5 Min. garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta zufügen, aufkochen und ca. 2 Min. köcheln lassen.

2 Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Zweigen zupfen. Basilikumblätter in Streifen schneiden und zum Nudel-Gemüse-Topf geben. Nach Wunsch mit geriebenem Parmesan bestreut servieren. Dazu schmeckt geröstetes Knoblauchbrot.

Ca. 30 Min. Einfach
Pro Portion ca. 290 kcal,
E: 11 g, F: 9 g, KH: 44 g
SCHLANKER GENUSS



Gleiche Zutaten – köstlicher Auflauf

Mit den gleichen Zutaten plus Käse lässt sich auch ein köstlicher Auflauf zaubern: Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Tomaten salzen und pfeffern. Basilikumstreifen unterrühren. Die Tortellini in eine gefettete Auflaufform geben und die Tomaten gleichmäßig darauf verteilen. Vorbereitetes Gemüse mit 250 g Ricotta sowie 2 EL geriebenem Parmesan vermengen und über die Nudeln geben. Aufauf im Ofen in 20–25 Min. goldgelb überbacken.

Herrlich aromatisch



Paprika-Risotto aus dem Backofen

Zutaten für 4 Personen
• **200 g eingelegte Paprikaschoten (Glas) • 1 Zwiebel • 1 EL Olivenöl • 300 g Risottoreis • 100 ml Weißwein • 500 ml Gemüsebrühe • 400 g stückige Tomaten (Dose) • 1/2 Bund Petersilie • Salz, Pfeffer • 50 g Parmesan am Stück**

1 Paprikaschoten abtropfen lassen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Reis in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 1 Min. andünsten. Mit Wein ablöschen. So lange rühren, bis der Reis alle Flüssigkeit aufgenommen hat. 400 ml Brühe angießen, stückige Tomaten, Paprikastücke zugeben und das Risotto zugedeckt im Ofen ca. 25 Min. garen.

3 Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Hälfte davon mit 100 ml Brühe unter den Reis rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan darüberhobeln und mit übriger Petersilie garniert servieren.

Ca. 35 Min. Einfach
Pro Portion ca. 330 kcal, E: 9 g, F: 4 g, KH: 70 g
GANZ OHNE FLEISCH

Aus Resten zaubern

Ist vom Risotto etwas übrig geblieben, können Sie daraus knusprige Reisplätzchen backen: Aus dem Risotto mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen. Diese erst in etwas Mehl wenden, dann durch ein verquirltes Ei ziehen und zum Schluss in Semmelbrösel wenden. Plätzchen in wenig Öl pro Seite in ca. 4 Min. goldgelb backen. Mit einem knackigen Blattsalat wird daraus ein prima Hauptgericht.

Neue, raffinierte Schlemmereien

Sie können von Pasta, Hack und Hähnchenbrust nicht genug bekommen? Dann haben wir für Sie neue Lieblingsrezepte



Ihre Einkaufsliste



Für 4 Personen

- 2 rote Zwiebeln
- 6 Stangen Staudensellerie
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g)
- 200 g Kirschtomaten

Aus Ihrem Vorrat

- Salz, Pfeffer
- 1 EL Mehl
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Rotweinessig
- 1 EL Zucker

Hähnchenbrust auf süßsaure Art

1 Zwiebeln abziehen und halbieren. Staudensellerie putzen und waschen. Die Zwiebeln in Streifen, Sellerie in Scheiben schneiden.

2 Fleisch abbrausen, trocken tupfen und waagerecht in jeweils 2 dünne Scheiben schneiden. Filets leicht flach drücken, mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf jeder Seite ca. 3 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Sellerie im Bratfett ca. 3 Min. andünsten.

3 Kirschtomaten abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Zu den Zwiebeln geben und 3–4 Min. mitbraten. Mit Essig ablöschen, Zucker einrühren und schmelzen lassen. Fleisch wieder zufügen und nochmals erhitzen. Die Filets mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit Brunnenkresse oder Rucola garniert servieren. Dazu schmeckt Reis.

Ca. 35 Min. **Einfach**
Pro Portion ca. 260 kcal,
E: 36 g, F: 7 g, KH: 14 g, BE: 1,2
AUCH FÜR DIABETIKER



Hackbällchentopf mit Erbsen

1 Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. In Salzwasser ca. 20 Min. garen. Zwiebel sowie Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln von den Zweigen zupfen. Die Rosmarinnadeln hacken.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin ca. 5 Min. glasig dünsten. Tomaten sowie gefrorene Erbsen zugeben und unter gelegentlichem Rühren aufkochen lassen. Hackbällchen sowie Rosmarin in die Soße geben und erhitzen.

3 Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen und zum Hackbällchentopf geben. Mit Salz, Pfeffer würzen und den Parmesan darüberhobeln. Mit Bauernbrot servieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach
Pro Portion ca. 290 kcal, E: 20 g, F: 11 g, KH: 28 g
SCHMECKT GROSS UND KLEIN

Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 500 g passierte Tomaten
- 200 g TK-Erbsen
- 250 g Hackbällchen (Kühltheke)
- Parmesan am Stück

Aus Ihrem Vorrat

- 2 Kartoffeln
- Salz • 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig bzw. 1 TL Rosmarin • 1 EL Olivenöl • Pfeffer



Asia-Nudelpfanne mit Hähnchen



Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 100 g Zuckerschoten
- 1 rote Paprikaschote
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g)
- 200 g Mie-Nudeln

Aus Ihrem Vorrat

- Salz, Pfeffer
- 1 EL Speisestärke
- 1 EL Öl
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Honig

1 Lauchzwiebeln putzen, wie Zuckerschoten abbrausen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, abbrausen und klein schneiden. Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Fleisch salzen, pfeffern und mit Speisestärke bestäuben.

2 In einem Topf Salzwasser aufkochen, die Mie-Nudeln hineingeben, vom Herd nehmen und ca. 4 Min. ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Rühren ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen. Gemüse bis auf einige Lauchzwiebelstreifen hineingeben und ca. 2 Min. anbraten.

3 Mie-Nudeln mit einer Gabel lockern, abgießen und abtropfen lassen. Hähnchenstreifen, Zitronensaft, Sojasoße und Honig mit etwas Wasser zum Gemüse geben, gut vermengen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Nudeln untermengen und mit übrigen Lauchzwiebeln garniert servieren.

Ca. 40 Min. Einfach
Pro Portion ca. 480 kcal, E: 42 g, F: 12 g, KH: 54 g
LEICHT & LECKER



Hähnchen-Gratin mit Kartoffelhaube



Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 140 g in Öl eingelegte Paprikastreifen
- 10 schwarze Oliven ohne Stein • 300 g gedünstete Hähnchenbrust
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)

Aus Ihrem Vorrat

- 1 kg Kartoffeln • Salz, Pfeffer • 3 EL Paprikapulver • 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl

1 Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in Salzwasser ca. 15 Min. garen. Abgießen, abtropfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Paprikapulver vermengen.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Paprika abtropfen lassen, Oliven halbieren und Fleisch würfeln. Zwiebeln, Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin glasig dünsten. 1 EL Paprikapulver darüberstäuben und unter Rühren anschwitzen. Stückige Tomaten zugeben und einmal aufkochen lassen.

3 Paprikastreifen, Oliven, Hähnchen unter die Soße mengen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Die Kartoffelmasse locker darauf verteilen und das Hähnchen-Gratin im Ofen ca. 15 Min. goldbraun überbacken. Dazu schmeckt ein Salat.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 420 kcal, E: 30 g, F: 10 g, KH: 57 g
AUCH FÜR GÄSTE IDEAL



Fotos: Fotolia (2), GoodFood (2), MEV (3), M.I.G (2), Olive. PR (5)



Fischfilet mit Zitronen-Rosmarin-Kruste

1 Backofengrill vorheizen. Die Fischfilets unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach oben auf ein gefettetes Backblech legen. Im Ofen ca. 4 Min. grillen.

2 Weißbrot entrinden und in Würfel schneiden. Rosmarinzweige abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Zitronen heiß waschen, trocken tupfen und die Schale in dünnen Streifen (Zesten) abziehen. Brotwürfel mit Rosmarin sowie Zitronenschale im Mixer grob pürieren und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

3 Fisch auf dem Blech wenden, die Zitronen-Brösel-Masse darauf verteilen und leicht andrücken. Olivenöl darüberträufeln und die Filets im Ofen weitere 4 Min. grillen, bis die Kruste goldbraun ist. Nach Wunsch mit Zitronenspalten servieren.

Ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 185 kcal, E: 26 g, F: 6 g, KH: 6 g
SCHLANKER GENUSS

Ihre Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 4 Fischfilets mit Haut (z. B. Zander, Lachs)
- 1 Scheibe Weißbrot
- 2 Bio-Zitronen

Aus Ihrem Vorrat

- 2 Zweige bzw. 1 TL Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl



Prima Beilage

Lecker dazu schmecken Petersilienkartoffeln:
1 kg Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Abgießen, ggf. pellen. 4 EL Butter zerlassen, die Kartoffeln darin schwenken. 3 EL gehackte Petersilie untermengen.

Wissenswertes rund um Kichererbsen

▶ **Kichern Kichererbsen?** Eine Kerbe und eine kleine Nase auf der Oberfläche der Hülsenfrüchte erinnern – mit etwas Fantasie – tatsächlich an ein lachendes Gesicht. Doch ihr Name leitet sich vom römischen Wort „cicer" (kiker) ab. Über das Althochdeutsche „kihhira" entwickelte sich das Wort Kichererbse.

▶ **In Reformhäusern** und Supermärkten werden zwei Sorten angeboten: gelblich-beige Kichererbsen (Kabuli-Typ), die im Mittelmeerraum und in Südamerika angebaut werden, und die dunklere und kleinere Desi-Sorte aus dem Mittleren Orient, Australien und Afrika.

▶ **Ähnlich wie Bohnen** müssen getrocknete Kichererbsen vor dem Garen ca. 12 Std. in Wasser eingeweicht werden. Samen, die an der Oberfläche schwimmen, werden entfernt, die übrigen nochmals abgebraust und in frischem Wasser 30–40 Min. gegart.

▶ **Für die Blitzküche** ideal sind vorgekochte Kichererbsen aus der Dose, die nur noch erhitzt werden müssen.

▶ **Haltbarkeit** Dunkel und trocken gelagert sind Kichererbsen (in Dosen und getrocknet) Monate haltbar.





Kichererbsensalat

Für 4 Personen: **150 g Kichererbsen** (Dose) in einem Sieb abtropfen lassen. **2 Schalotten** abziehen, fein würfeln und in **2 EL Öl** glasig dünsten. Kichererbsen zugeben, **1 l Gemüsebrühe** angießen und ca. 20 Min. garen. Kichererbsen abgießen, **4 EL Weißweinessig** zugeben und mit **Salz, Pfeffer** würzen. Abkühlen lassen. **3 EL Olivenöl** untermengen. **1 Bund Petersilie** abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und unter den Kichererbsensalat heben. Dazu schmecken z. B. Hähnchen- oder Putenspieße (siehe auch Rezept Seite 57).

KICHERERBSEN

Ob Bratlinge, Mus oder im Salat – die vielseitig verwendbaren Hülsenfrüchte bestechen mit ihrem herrlich nussigen Aroma



Fotos: Getty Images, StockFood (5)

Saftige Bratlinge

Diese Burger machen richtig satt: Die kohlenhydratreichen Kichererbsen kochen, zermusen und mit kräftigen Kräutern und Gewürzen wie Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander oder Petersilie würzen. In heißem Öl goldbraun braten.



Pikante Gewürzpaste

Zu Fladenbrot und Gemüserohkost genießt man in der Türkei und im arabischen Raum gern Hummus – einen aromatisch-nussigen Brei aus Kichererbsenpüree und feiner Sesampaste („Tahini", im Spezialitätenregal zu finden).



Knusprige Bällchen

Falafel heißen die frittierten Bällchen aus würzigem Kichererbsenbrei, die pur mit Joghurtsoße oder – ähnlich wie Döner Kebab – mit Tomaten, Zwiebeln, Salat und Joghurtsoße im Fladenbrot oder Yufkateig serviert werden.

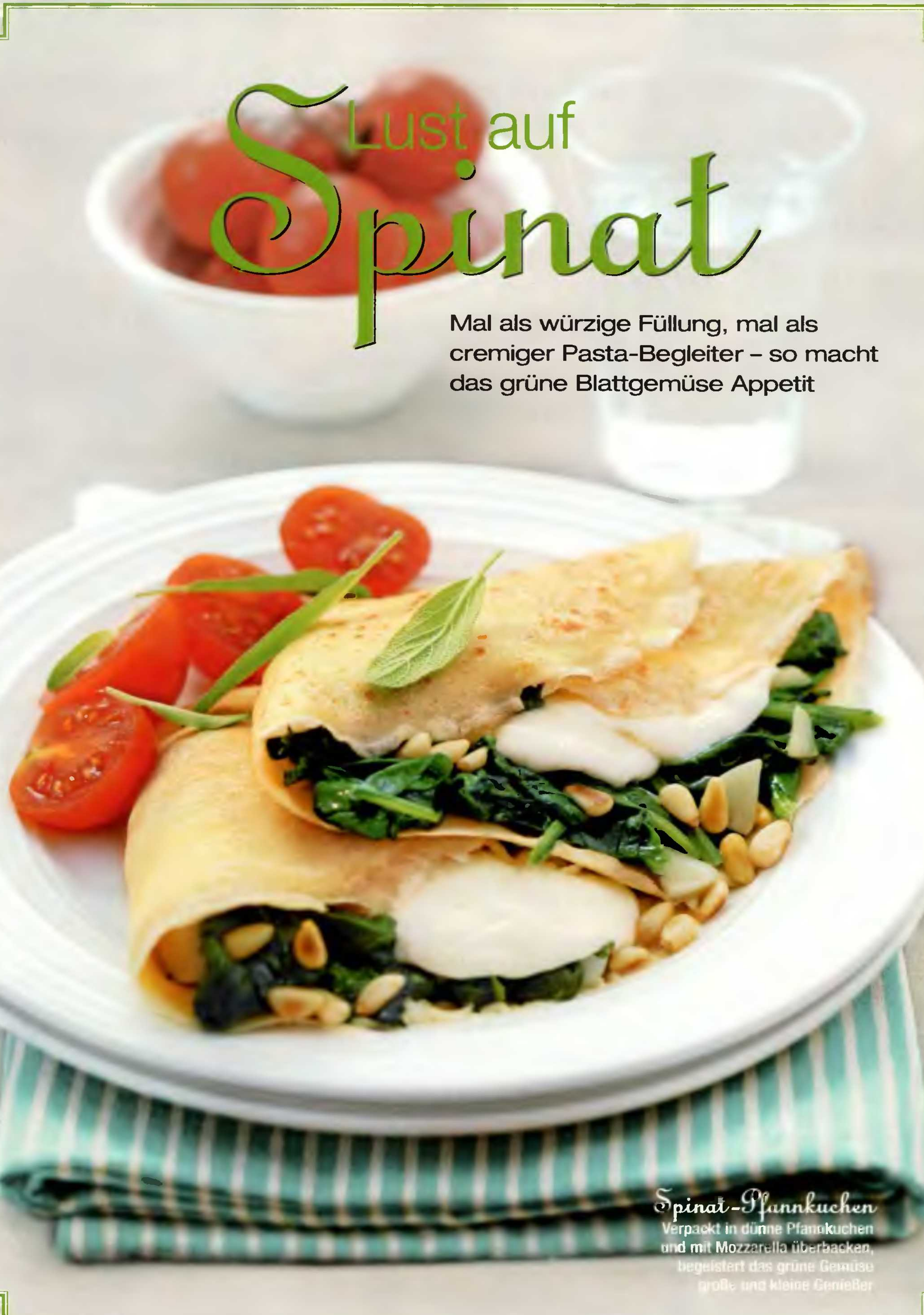
Zum Backen



Fein gemahlen und geröstet verleiht Kichererbsenmehl süßen und herzhaften Teigen – für Pfannkuchen, Pizza oder Kuchen – ein leicht nussiges Aroma. Darüber hinaus eignet es sich als Grundlage für Soßen. Mit einer leistungsstarken Getreidemühle lassen sich die Kichererbsen selbst – in mehreren Stufen – mahlen.
Gesund-Tipp: Diverse Kichererbsenmehle (z. B. von Bauckhof) enthalten kein Klebereiweiß und sind daher für die glutenfreie Küche geeignet.

Lust auf Spinat

Mal als würzige Füllung, mal als cremiger Pasta-Begleiter – so macht das grüne Blattgemüse Appetit



Spinat-Pfannkuchen
Verpackt in dünne Pfannkuchen und mit Mozzarella überbacken, begeistert das grüne Gemüse große und kleine Genießer

Fotos: Food Centrale/Desnerck, StockFood (4)



Spinat-Feta-Cordon-bleu

Dieser Schnitzelklassiker bekommt durch jungen Spinat und würzigen Feta eine ganz neue Geschmacksnote



Blattspinat-Schafskäse-Tarte

Saftiger Gemüsekuchen auf knusprig-feinem Yufkateig – mit einem Gläschen Weißwein ein toller Snack für gesellige Runden



Spinat-Lasagne mit Seelachsfilet

Zartes Fischfilet, auf würzigem Spinat gebettet und goldbraun überbacken – diese raffinierte Variante der italienischen Spezialität sollten Sie unbedingt kosten



Spinat-Spaghetti

Bolognese und Carbonara bekommen ernsthafte Konkurrenz: Cremiger Rahmspinat ist der neue Traumpartner feiner Pasta

Gefüllte Pfannkuchen



Zutaten für 4 Personen
• **6 EL Butter** • **150 g Mehl** • **3 Eier** • **je 125 ml Milch, Mineralwasser** • **Salz** • **500 g Spinat** • **2 Knoblauchzehen** • **Pfeffer** • **300 g Mozzarella**

1 Für den Teig 2 EL Butter zerlassen. Mit Mehl, Eiern, Milch, Mineralwasser und 1 Prise Salz verquirlen. 30 Min. quellen lassen.

2 Spinat waschen, putzen und ca. 2 Min. in reichlich kochendem Salzwasser garen. Abgießen, abtropfen lassen. Knoblauch abziehen, hacken und in 1/2 EL Butter dünsten. Spinat zugeben, darin schwenken. Salzen und pfeffern.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Mozzarella in Scheiben schneiden. 3 1/2 EL Butter portionsweise in einer Pfanne zerlassen. Nacheinander 12 dünne Pfannkuchen darin ausbacken. Pfannkuchen mit Spinat, Mozzarella belegen, zusammenklappen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit Alufolie abdecken. Ca. 10 Min. backen, bis der Käse zerläuft. Nach Wunsch mit gerösteten Pinienkernen, Tomaten und Kräutern garnieren.

Vorbereiten ca. 35 Min. Ruhen ca. 30 Min. Garen ca. 40 Min. Einfach Pro Portion ca. 530 kcal, E: 29 g, F: 33 g, KH: 29 g
PREISWERT & LECKER

Rahmspinat



Für 4 Personen: 600 g Blattspinat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Je 1 Zwiebel, Knoblauchzehe abziehen, hacken und in 1 EL heißer Butter glasig dünsten. Spinat mit 1 TL Zitronensaft zugeben und kurz mitdünsten. 200 g Sahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Zum Verfeinern: Parmesan oder Kräuterfrischkäse machen den Spinat noch würziger.

Spinat-Feta-Cordon-bleu



Zutaten für 4 Personen
• **200 g Spinat** • **1 EL Butter** • **Salz, Pfeffer** • **Muskat** • **200 g Feta** • **4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)** • **2 EL Butterschmalz** • **2 Bund Rucola** • **4 Tomaten** • **4 EL Olivenöl** • **2 EL Weißweinessig**

1 Spinat waschen, putzen, dabei die dicken Stiele entfernen, Spinat abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Spinat zugeben und darin dünsten, bis er zusammenfällt. Spinat abgießen, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 Feta in 4 Scheiben schneiden. Schnitzel trocken tupfen, je eine tiefe Tasche einschneiden und innen sowie außen mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit jeweils etwas Spinat sowie 1 Scheibe Feta füllen und mit Zahnstochern fixieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Cordons bleus auf jeder Seite ca. 5 Min. braten.

3 Für den Salat Rucola verlesen, die harten Stiele entfernen, Blätter abbrausen und trocken schütteln. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, Tomaten achteln. Für das Dressing Olivenöl mit Weißweinessig verrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Cordons bleus auf Tellern anrichten, Rucola und Tomaten auf den Tellern verteilen, mit Dressing beträufeln.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 430 kcal, E: 39 g, F: 29 g, KH: 2 g
RAFFINIERT GEFÜLLT

Der feste Feta eignet sich besonders gut als Füllung von Cordons bleus von Schwein, Pute oder Hähnchenbrustfilets. Wer es lieber mag, wenn der Käse beim Aufschneiden des Schnitzels zerläuft, füllt die Cordons bleus mit Mozzarellascheiben oder vermengt den Spinat mit grob gehacktem Gorgonzola oder mit Frischkäse.

Blattspinat-Schafskäse-Tarte



Zutaten für 4 Personen
• **50 g Butter** • **4 Yufkateigblätter (Kühlregal)** • **500 g Blattspinat** • **1 Zwiebel** • **1 TL Öl** • **250 g Schafskäse** • **3 Eier** • **50 g Joghurt** • **2 TL Speisestärke** • **Salz, Pfeffer**

1 Butter zerlassen. 3 Yufkateigblätter mit etwas Butter bestreichen und versetzt aufeinanderlegen. Mit 4. Teigblatt abdecken. Eine gefettete Tarte-Form (Ø 26 cm) damit auslegen. Kühl stellen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Blattspinat waschen und putzen, dabei die dicken Stiele entfernen. Spinat tropfnass bei mittlerer Hitze in einem Topf mit aufgelegtem Deckel zusammenfallen lassen. Spinat in einem Sieb abtropfen lassen, ausdrücken und grob hacken. Zwiebel abziehen, hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Mit dem Spinat vermengen.

3 Schafskäse zerbröckeln. Eier mit Joghurt, Schafskäse und Speisestärke verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Hälfte Käsemasse mit dem Spinat vermengen und gleichmäßig auf dem Yufkateigboden verteilen. Übrige Käsemasse über den Spinat gießen und die Tarte im Ofen ca. 40 Min. backen. Zum Servieren noch warm in Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Brunnenkresse-Salat.

Vorbereiten ca. 30 Min. Backen ca. 40 Min. Einfach Pro Portion ca. 480 kcal, E: 21 g, F: 39 g, KH: 11 g
PIKANTE SCHLEMMEREI

Die Tarte können Sie auch mit einem Mürbeteig zubereiten. Dafür 200 g Mehl mit 100 g Butter, 1 Ei und 1 Prise Salz rasch verkneten. Mürbeteig zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. kühlen. Den Teig ausrollen und eine gefettete Springform (Ø 26 cm) damit auskleiden. Dann Tarte zubereiten und backen wie oben angegeben.

Spinat-Lasagne mit Seelachsfilet



Zutaten für 4 Personen
• **600 g Spinat** • **Salz** • **2 Schalotten** • **3 EL Butter** • **4 EL Mehl** • **750 ml Milch** • **120 g ger. Emmentaler** • **Pfeffer** • **Muskat** • **600 g Seelachsfilet** • **1 EL Zitronensaft** • **200 g Lasagneblätter ohne Vorkochen**

Spinat waschen, putzen, 2 Min. in Salzwasser garen. Abgießen, abtropfen lassen. Schalotten abziehen, hacken und in 1 EL Butter glasig dünsten. Spinat untermengen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Mehl in 2 EL Butter anschwitzen. Milch angießen, aufkochen, 80 g Käse darin schmelzen. Soße mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Fisch abbrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen. Soße, Fisch, Spinat, Lasagneblätter in eine Gratin-Form einschichten. Rest Käse aufstreuen, Lasagne ca. 40 Min. backen.

Vorbereiten ca. 40 Min. Garen ca. 40 Min. Einfach Pro Portion ca. 760 kcal, E: 59 g, F: 32 g, KH: 58 g
PRIMA FÜR GÄSTE

Spinat-Spaghetti



Zutaten für 4 Personen
• **400 g Spaghetti** • **Salz** • **100 g Speckwürfel** • **1 Zwiebel** • **1 Knoblauchzehe** • **450 g Rahmspinat (siehe links oder TK)** • **Pfeffer** • **Parmesan**

Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest garen. Speck in einer Pfanne auslassen. Herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch abziehen, hacken, im Speckfett glasig dünsten. Spinat zufügen und erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit Spinat vermengen. Mit Parmesan bestreuen.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 540 kcal, E: 23 g, F: 15 g, KH: 80 g
FIX ZUBEREITET

Verwöhnen leicht gemacht

Sie wollen etwas Besonderes für Ihre Gäste, ohne lange in der Küche zu stehen? Suppe und Dessert lassen sich gut vorbereiten, und das Fleisch wandert für 25 Minuten in den Ofen

Hauptgang



Hähnchenbrust im Speckmantel

Fotos: StockFood/Morgahns (2)/Poplis. Strauß

Zutaten für 4 Personen
- 2 große Möhren
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Porree
- 1 TL Zucker
- 1 TL Senf
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g)
- 8 Salbeiblätter
- 8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- 16 Kirschtomaten an der Rispe

1 Möhren schälen, Zwiebel abziehen, beides grob raspeln. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Porree putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Vorbereitete Zutaten in einer Schüssel mit Zucker, Senf, 1 EL Zitronensaft und Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

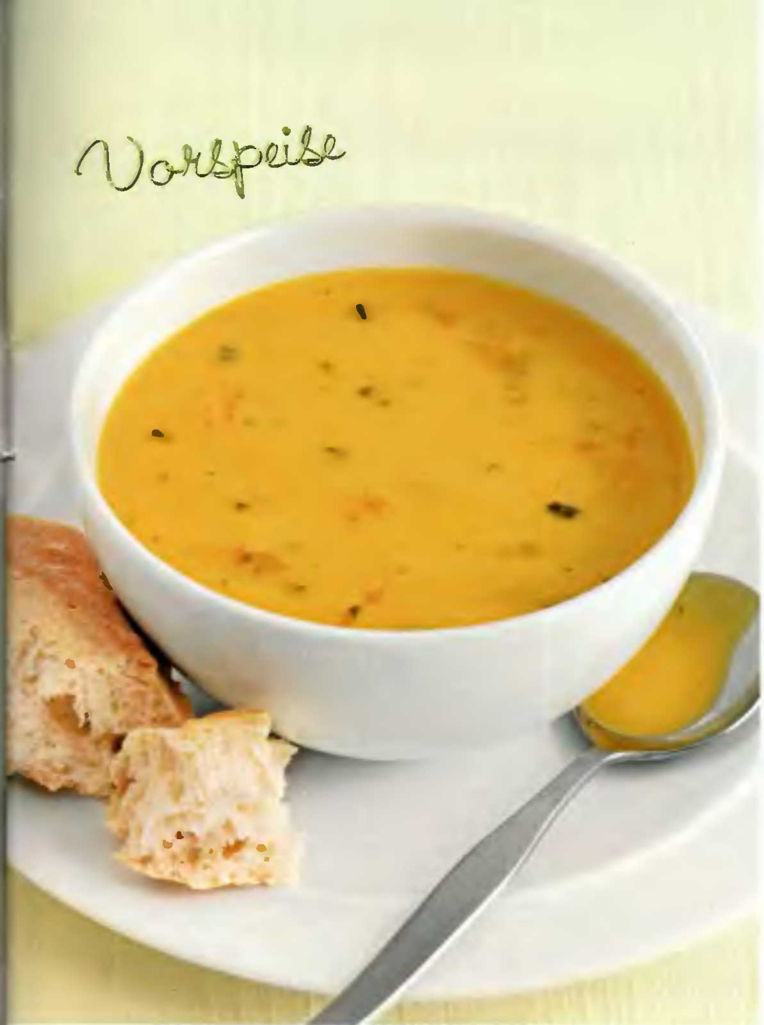
2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen. Jeweils 2 Salbeiblätter auf ein Filet legen und jedes Filet mit 2 Speckscheiben umwickeln.

3 Das marinierte Gemüse in eine ofenfeste Form geben. Hähnchenbrustfilets auf das Gemüse setzen und im heißen Backofen ca. 20 Min. garen.

4 Kirschtomaten abbrausen, trocken tupfen und zu den Hähnchenbrustfilets in die Form geben. Mit Pfeffer bestreuen und weitere 5 Min. garen. Nach Wunsch mit Röstkartoffeln servieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach
Pro Portion ca. 340 kcal, E: 50 g, F: 11 g, KH: 7 g

WUNDERBARES OFENGERICHT



Kartoffelcremesuppe

Mit Orangensaft und Zimt fein abgeschmeckt

Zutaten für 4 Personen
- **je 1 Süß- und 1 mehligkochende Kartoffel (à ca. 200 g)**
- **1 walnussgroßes Stück Ingwer**
- **1 Zwiebel** • **1 Knoblauchzehe**
- **1 EL Öl** • **Salz, Pfeffer**
- **ca. 2 EL Limetten- oder Zitronensaft** • **750 ml Gemüsebrühe**
- **250 ml Orangensaft** • **abgeriebene Schale einer Bio-Orange**
- **100 g Sahne** • **Zimtpulver**

1 Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Ingwer schälen, Zwiebel und Knoblauch abziehen, alles fein hacken.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen, Ingwer, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffelwürfel zufügen, salzen, pfeffern und mit Limetten- oder Zitronensaft beträufeln. Die Brühe angießen und das Gemüse in 20–30 Min. weich garen, dabei hin und wieder umrühren.

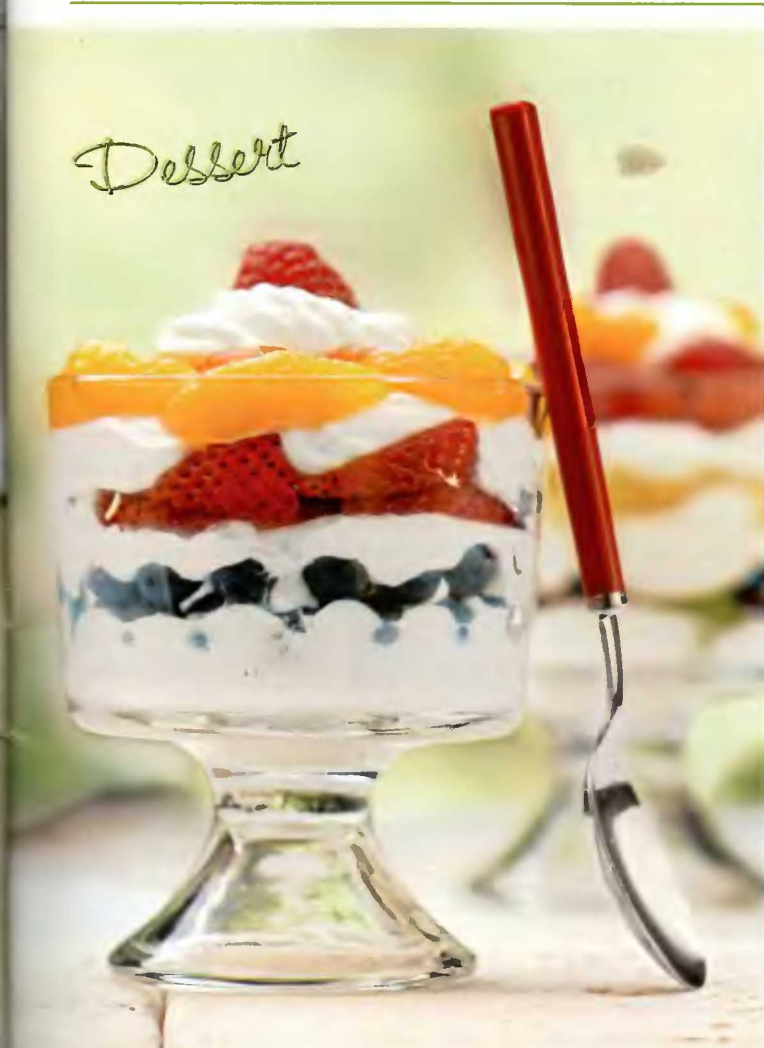
3 Orangensaft und -schale sowie Sahne dazugeben und alles pürieren. Die Suppe nochmals erhitzen. Sollte sie zu sämig sein, mit etwas Gemüsebrühe verdünnen. Vor dem Servieren mit etwas Zimtpulver, evtl. noch Zitrussaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Baguette oder Toast servieren.

Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 280 kcal, E: 4 g, F: 12 g, KH: 39 g
GUT VORZUBEREITEN

Unser Deko-Tipp

Mooskugeln (Florist) mit je einem Efeuzweig umwinden, diesen mit Haarnadeln oder zurechtgebogenem Bindedraht feststecken. Mit dem Schraubenzieher ein Loch in jede Kugel bohren und die abgeschnittene Spitze eines Frischhaltebeutels hineinstecken. Mit etwas Wasser füllen und je eine **Narzisse** hineinstellen.





Joghurt-Parfait mit Früchten

Eisgekühlte Überraschung zum Schluss

Zutaten für 4 Personen
- **500 g verschiedene Beeren nach Saison oder TK (hier Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren)** • **1 Eigelb**
- **1 cl Obstbrand**
- **60 g Zucker** • **200 g Sahne**
- **1 Pck. Vanillezucker**
- **200 g Sahnejoghurt** • **1 kleine Dose Mandarin-Orangen**

1 Frische Früchte verlesen, waschen und trocken tupfen, TK-Beeren antauen lassen. Eigelb mit Obstbrand und Zucker im heißen Wasserbad cremig rühren. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen, die Hälfte abnehmen und mit dem Joghurt unter die Eigelbmasse heben. Restliche Sahne kalt stellen.

2 Erdbeeren in Scheiben schneiden. Ein Drittel Creme in 4 Gläser verteilen, mit Blaubeeren belegen. Ein weiteres Drittel Creme und die Erdbeeren darauf verteilen. Mit der restlichen Creme bedecken und ca. 2 Std. tiefkühlen. Vor dem Servieren das Parfait mit der restlichen Sahne verzieren und mit Mandarin-Orangen und Himbeeren garnieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Kühlen ca. 2 Std. Einfach Pro Portion ca. 630 kcal, E: 4 g, F: 42 g, KH: 59 g
HERRLICH ERFRISCHEND

Wein-Tipp von Sommelière Jessica Erb

Mit der cremigen Konsistenz der Kartoffelsuppe harmoniert ein frischer, aromatischer Wein, der nicht zu leicht ist. Zu empfehlen ist z. B. der spanische Rioja-Weißwein „Baron de Ley White" 2008 mit exotischen Fruchtnoten, frischen Gras- und Kräuternuancen (6–7 €, Edeka).

Zur zarten Hähnchenbrust mit Speck passt ein Wein mit ausgewogenem Süße-Säure-Verhältnis. Perfekt wäre z. B. ein Riesling (Spätlese halbtrocken) aus dem Rheingau. Als Rotwein empfiehlt sich ein fruchtiger, nicht im Eichenfass ausgebauter Spätburgunder aus Baden.



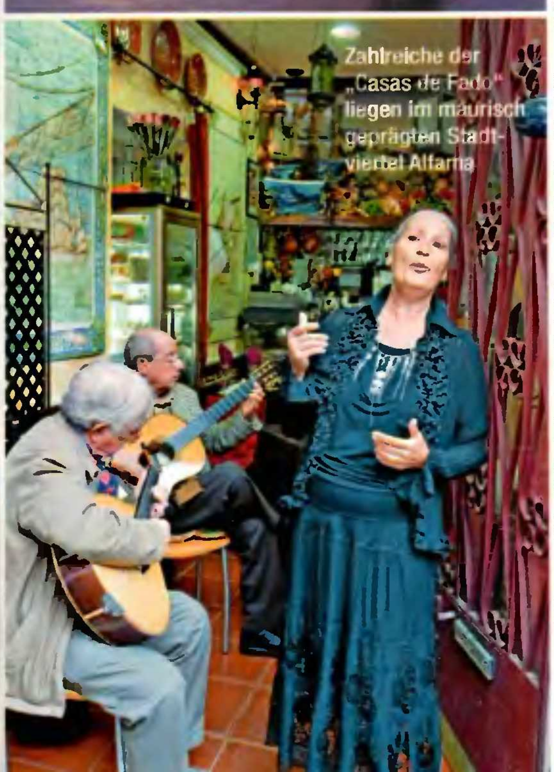
Markantes Wahrzeichen der Stadt: der strahlend weiße Turm von Belém am Ufer des Tejo



Unbeirrt rattern die historischen „Eléctricos" durch die schmalen Gassen der Altstadt



Die über drei Kilometer lange „Brücke des 25. April" im Abendlicht



Zahlreiche der „Casas de Fado" liegen im maurisch geprägten Stadtviertel Alfama

Lissabon

Die unvergleichliche Metropole bezaubert Besucher durch nostalgischen Charme und weltoffenes Flair

Majestätisch, auf sieben Hügeln, liegt die Hauptstadt Portugals an der Mündung des Tejo. Lissabon lockt Touristen durch spannungsvolle Gegensätze: Bei Frühlingstemperaturen und Sonne lässt es sich wunderbar über prachtvolle Boulevards und durch malerische Gassen spazieren. Museen von internationalem Rang und historische Paläste wechseln sich ab mit lauschigen Cafés und trendigen Bars, die zum Verweilen einladen.

Spektakuläre Aussichten

Am malerischen Hafen liegt der Stadtteil Belém, am einfachsten zu erreichen mit der historischen Straßenbahn (Eléctrico) 28. Hier befindet sich eines der schönsten und größten Bauwerke: das Kloster „Mosteiro dos Jerónimos". Danach lohnt sich ein Abstecher zum markanten Wahrzeichen der Stadt, dem „Torre de Belém". Von seiner Aussichtsplattform hat man einen wunderbaren Blick über die Tejo-Bucht. Seine besondere Schönheit zeigt Lissabon in der Dämmerung. Von einer der Flussfähren bietet sich ein atemberaubendes Panorama auf die Stadt und der Blich auf die gigantische „Brücke des 25. April".

Traditioneller Hochgenuss

In Belém und anderen Stadtteilen können Naschkatzen bei einem Milchkaffee (Galão) „Pastéis de Belém" genießen: Die berühmten Blätterteigküchlein, mit sahniger Vanillecreme gebacken, sind eine Sünde wert (siehe rechts). Besonders gut schmecken die „Natas", wie sie auch genannt werden, im Café „Antiga Confeitaria de Belém". Die zahlreichen Restaurants bieten traditionell deftige Gerichte. Gegrillte Sardinen, Hühnchen im Tontopf, scharfe Knoblauchsuppe und Stockfisch (Bacalhau) sollte man unbedingt probieren.

Virtuose Melancholie

Abends lockt Alfama. Der älteste Stadtteil Lissabons ist Hochburg des Fado. Anfang des 19. Jahrhunderts erklangen in den „Casas de Fado" die ersten sentimentalen Lieder über Weltschmerz, Sehnsucht und die Hoffnung auf ein besseres Leben. Lassen Sie sich bei einem gut gekühlten Glas Portwein von den vertonten Gefühlen betören und vergessen Sie die Zeit.

Infos & Angebote

Mehr Lissabon unter www.visitlisboa.com. Hin und weg im April: drei Nächte im Hotel „Fénix Garden" (Zentrum, mit Blick auf Park) im DZ/F ab 138 € pro Person. Flüge mit TUI Fly & More tagesaktuell zubuchbar z. B. ab/bis Frankfurt ab 103 €.

Fotos: Bildagentur Huber/Gräfenhain, Fotolia (2), laif/Thomas Grabka, StockFood (3), www.feinesverpackt.de



„Portugal ist Lissabon, der Rest ist Landschaft.“

José Maria Eça de Queiroz, Schriftsteller, 1845–1900

Pastéis de Nata

mit Vanillecreme

Zutaten für ca. 12 Stück

- **1 Pck. Blätterteig (TK, 450 g)**
- **10 Eigelb • 300 g Sahne**
- **180 g Zucker**
- **1 Pck. Bourbonvanillezucker**
- **1 TL Zitronenschale**
- **3 TL Mehl • gemahlener Zimt**

1 Die Blätterteigscheiben nebeneinanderliegend auftauen lassen. Mulden eines Muffin-Blechs fetten. Aus dem Blätterteig 12 Kreise (Ø 10 cm) ausstechen und in die Muffin-Mulden drücken, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Das Backblech kalt stellen.

2 Eigelbe verquirlen. Zusammen mit Sahne (4 EL abnehmen, beiseitestellen), Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale in einem Topf langsam erhitzen. Mehl und restliche 4 EL Sahne verrühren und zur köchelnden Sahne geben, dabei ständig rühren, bis die Masse cremig wird. Etwa 3 Min. köcheln, dann abkühlen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

3 Erkaltete Sahnecreme in die Blätterteigmulden geben. Pastetchen im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene ca. 15 Min. backen. Temperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren und weitere 10–15 Min. backen – die Küchlein sollten goldbraun werden. Herausnehmen, kurz auskühlen lassen, aus der Form lösen und mit etwas Zimt bestreut servieren.

Vorbereiten ca. 15 Min. Backen ca. 25 Min. Einfach Pro Portion ca. 344 kcal, E: 4 g, F: 24 g, KH: 28 g

SÜNDHAFT LECKER

Landestypische Köstlichkeiten



Bacalhau

Dahinter verbirgt sich gesalzener, unter freiem Himmel getrockneter Kabeljau (Dorsch). Portugiesen lieben diese intensiv duftenden Fischplatten und kennen 365 Formen der Zubereitung. Sie genießen ihn pur, gebraten, mariniert, gegrillt – oft mit Olivenöl, Knoblauch und Kartoffeln.



Schokosalami

Dieser unwiderstehliche Leckerbissen gehört zu den süßen Spezialitäten der unzähligen Konditoreien (Pastelarias). Zerbröselte Kekse, zartherbe Schokolade, Mandeln und Portwein zu einer Rolle geformt und mit Puderzucker umhüllt, ähneln einer herzhaften Salami.



Frischer Moscatel

Neben Portwein, Madeira und Vinho verde überzeugen auch unbekanntere Weine aus der Region Setúbal. Das fruchtige Aroma der weißen Muskatellerweine passt gut zu den deftigen Speisen der Region (Wein u. a. über www.feinesverpackt.de).

Köstliche Ideen **mit Frischpasta**

Hilcona Frischpasta bringt unkompliziert Abwechslung auf den Tisch – lassen Sie sich von den neuen Rezepten inspirieren!



Frisch und abwechslungsreich kochen kann ganz einfach sein. Für alle, die Wert auf gutes Essen legen, nicht stundenlang in der Küche stehen wollen, gibt es Hilcona Frischpasta. Die Pasta-Spezialitäten sind superfrisch und blanchiert – Vorkochen ist nicht nötig. Sie brauchen nur eine Pfanne, ein paar Zutaten aus dem Kühlschrank und Hilcona Frischpasta.



Gute Ideen, beste Zutaten, Genuss in Gourmet-Qualität: Hilcona Frischpasta. „Weil ich besser essen will!"

Pasta in Gourmet-Qualität

Fleisch, Fisch oder Gemüse anbraten, mit Kräutern oder Gewürzen abschmecken, Pasta hinzufügen, zwei bis drei Minuten mitschmoren und fertig ist eine köstliche Mahlzeit. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Oder Sie probieren eines der Hilcona-Rezepte. Wie wäre es mit einem Auflauf oder einer Süßspeise? Die Pasta-Spezialitäten von Hilcona sind wahre Kombinationstalente – und alle sind ruck, zuck fertig. So haben Sie mehr Zeit zum Genießen.
Weitere Rezepte, präsentiert von Starkoch Christian Henze, finden Sie auf **www.hilcona.com** und **www.daskochrezept.de**.

Apfel-Spätzle-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:
2 säuerliche Äpfel (z. B. Elstar), 2 EL Zitronensaft, 50 g Mandelblättchen, 2 EL Butter, 2 EL Zucker, 500 g Spätzle, 2 EL Zimt-Zucker-Mischung, 200 ml Vanillesauce (Fertigprodukt)

1 Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
2 Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. In der Pfanne Butter mit Zucker leicht karamellisieren lassen, Spätzle darin anbraten. Äpfel zugeben, alles unter Rühren 4–5 Minuten braten.
3 Mit Zimt-Zucker und den gerösteten Mandeln bestreuen und mit Vanillesauce servieren.

hilcona verlost 20 „Pasta Pot" von ALESSI

Wählen Sie unter zehn neu entwickelten Rezepten Ihren Favoriten und gewinnen Sie einen von 20 Alessi „Pasta Pot". Jetzt mitmachen auf
www.daskochrezept.de



Raffinesse von der Stange

Spargel! Endlich ist er da. Er gibt zwar nur ein kurzes Gastspiel, dafür begeistert das edle Gemüse durch unvergleichliches Aroma und köstliche Vielseitigkeit



Foto: Picture Press/Janne Peters

Würzig

Salat mit feiner Orangennote, unwiderstehlich kombiniert mit zarten Kalbsschnitzeln

Spargelsalat
mit Saltimbocca

Zutaten für 4 Personen
• 1,5 kg Spargel • Salz • Zucker • 1 Schalotte • Saft und Schale einer Bio-Orange • 2 EL heller Balsamicoessig • 1 TL Senf • Pfeffer • 7 EL Olivenöl • je 1/2 Bund Basilikum und Petersilie • 8 Kalbsschnitzel (à ca. 80 g) • 8 Scheiben Schinken (z. B. Parma) • 8 Zweige Rosmarin • 1 Bund Rucola

1 Spargel schälen, holzige Enden entfernen. Stangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser mit 1/2 TL Zucker 15–18 Min. garen. Schalotte abziehen, hacken und mit Orangensaft, Hälfte Orangenschale, Essig, Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 4 EL Öl unterschlagen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, hacken und unterrühren. Spargel abgießen, abtropfen lassen. Marinade darüberträufeln, alles vermengen.

2 Schnitzel trocken tupfen, wie Schinken halbieren. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und in 16 Stücke teilen. Fleisch mit Salz, Pfeffer und übriger Orangenschale würzen. Je mit Schinken und Rosmarin belegen und feststecken. Schnitzel in 3 EL Öl rundum 3–4 Min. braten. Rucola abbrausen, trocken schütteln und auf Tellern verteilen. Spargelsalat und Saltimbocca darauf anrichten. Dazu schmeckt Ciabatta.

Ca. 40 Min. Einfach
Pro Portion ca. 390 kcal, E: 42 g, F: 21 g, KH: 8 g
GENUSS ALLA ITALIA



Aromatherapie zum Genießen

Fein

Der Klassiker mit Spargel und Schinken wird hier von delikater Senfbutter und einem pochierten Ei begleitet

Fotos: Picture Press/Janne Peters, StockFood/Scarlini/Bender

Spargel mit Senfbutter und pochiertem Ei

Zutaten für 4 Personen
- 2 kg Spargel • Salz
- Zucker • 2 Schalotten
- 1 Bund Schnittlauch
- 100 ml Essig • 8 Eier
- 5 EL Butter • 1 EL Dijon-Senf
- 2 EL körniger Senf
- 12 Scheiben Schinken (z. B. Parma)

1 Spargel schälen und holzige Enden entfernen. Stangen in Salzwasser mit 1 Prise Zucker 15–18 Min. garen. Schalotten abziehen, würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

2 In einem Topf 1 l Wasser mit Essig und 1 TL Salz aufkochen. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und ins siedende Essigwasser gleiten lassen, dabei das Eiweiß mithilfe eines Löffels so über das Eigelb ziehen, dass es umhüllt ist. Eier 4–7 Min. ziehen lassen.

3 Vom Spargelfond 50 ml abnehmen. Butter zerlassen und Schalotten darin glasig dünsten. Fond, Senf zugeben und kurz köcheln lassen. Schnittlauch zufügen. Spargel und Eier aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen. Mit Soße und Schinken anrichten. Nach Wunsch mit frischem Kerbel garnieren.

Ca. 45 Min. Mittel
Pro Portion ca. 230 kcal, E: 15 g, F: 14 g, KH: 9 g, BE: 0,75
AUCH FÜR DIABETIKER



Knusprig

Gelungene Überraschung zu klassischem Spargel und einer Hollandaise: zartes Hähnchenfilet, fruchtig mit Orange gefüllt

Spargel mit Orangen-Cordon-bleu

Zutaten für 4 Personen
• 1 Bio-Orange • 3 Zweige Petersilie • 1 kg Spargel • Salz • Zucker • 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 125 g, vom Metzger eine Tasche einschneiden lassen) • Pfeffer • 2 TL Senf • 4 EL Mehl • 100 g Semmelbrösel • 2 Eier • 4 EL Butterschmalz • 300 ml Sauce hollandaise (Fertigprodukt)

1 Die Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale in dünnen Streifen (Zesten) abziehen. Frucht dick schälen und das Fleisch in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Spargel schälen und holzige Enden entfernen. In reichlich Salzwasser mit 1/2 TL Zucker 15–18 Min. garen.

2 Fleisch abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Filets innen mit Senf bestreichen, Orangenscheiben hineinlegen und die Taschen mit Holzspießen schließen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Fleisch zuerst im Mehl, danach in den Eiern und zuletzt im Semmelbrösel wenden.

3 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Cordons bleus darin auf jeder Seite ca. 5 Min. braten. Sauce hollandaise nach Anweisung zubereiten.

4 Spargel aus dem Kochwasser nehmen, abtropfen lassen und mit den Cordons bleus anrichten. Sauce hollandaise darübergießen und mit Orangenzesten sowie Petersilie garnieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 635 kcal, E: 40 g, F: 43 g, KH: 19 g
FRUCHTIG LECKER



Einfach

Neue Kartoffeln, frischer Thymian und Spargel vereinen sich harmonisch unter einer würzigen Käsehaube

Spargel-Kartoffel-Gratin mit Béchamelsoße

Zutaten für 4 Personen

- **600 g neue Kartoffeln • Salz**
- **2 Zweige Thymian • 2 EL Butter**
- **2 EL Mehl • 600 ml Milch**
- **Muskatnuss • 1 Zucchini**
- **500 g Spargel (grün und weiß)**
- **2 EL Öl (z. B. Walnussöl)**
- **Pfeffer • 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda, Cheddar)**

1 Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In ausreichend Salzwasser ca. 5 Min. garen. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

2 In einem Topf die Butter zerlassen und das Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Milch angießen und unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen. Kartoffeln zugeben und in der Béchamelsoße 4–5 Min. köcheln lassen. Thymian zufügen und die Soße mit Salz sowie Muskat würzen.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen.

4 Kartoffeln und Zucchini in eine gefettete Auflaufform schichten. Spargel daraufgeben und etwas hineindrücken. Spargel mit Öl beträufeln, salzen, pfeffern und mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen 35–40 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und nach Wunsch mit Thymian garniert servieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 435 kcal, E: 18 g, F: 23 g, KH: 37 g

WUNDERBARES OFENGERICHT

Spitzengenuss in köstlicher Reihenfolge

Duftig

Eine federleichte Verwöhnkur mit den Aromen des Südens



Spargelsalat mit Tomaten-Vinaigrette und Rucola

Zutaten für 4 Personen
• 1,5 kg Spargel • Salz • Saft und Schale von 1/2 Bio-Zitrone • Zucker • 2 EL Butter • 2 Eier • 50 g getrocknete Tomaten in Öl • 1 Knoblauchzehe • 2 Schalotten • 5 EL Olivenöl • 3 EL Essig (z. B. Apfelessig) • 50 g Ciabatta • Pfeffer • 1 Bund Rucola • 3 Zweige Basilikum • 50 g Parmesanspäne

1 Spargel schälen, holzige Enden entfernen und die Stangen in Salzwasser mit Zitronensaft, -schale, 1 Prise Zucker und 1/2 EL Butter 15–18 Min. garen.

2 Eier in ca. 8 Min. hart kochen. Für die Vinaigrette Tomaten abtropfen lassen. Knoblauchzehe, Schalotten abziehen und beides wie die Tomaten fein hacken. Öl erhitzen und Knoblauch sowie Schalotten darin glasig dünsten. Tomaten und Essig zugeben. Ciabatta würfeln. 1 1/2 EL Butter erhitzen und das Brot darin rösten. Salzen und pfeffern.

3 Eier kalt abschrecken, pellen und fein hacken. Rucola und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, grob hacken. Spargel aus dem Kochwasser nehmen, abtropfen lassen und auf einer Platte anrichten. Mit Eiern, Croûtons, Rucola, Basilikum sowie Parmesan garnieren und mit der Vinaigrette beträufeln.

Ca. 40 Min. Einfach
Pro Portion ca. 410 kcal,
E: 13 g, F: 36 g, KH: 10 g
KÖSTLICHE VORSPEISE

Kross

Mit delikatem Kochschinken umhüllt, erhält der Spargel im Ofen eine aromatisch knusprige Kräuterkruste



Fotos: Picture Press/Janne Peters, StockFood/Schwabe

Überbackener Spargel mit gekochtem Schinken

Zutaten für 4 Personen
- 1 kg weißer Spargel • Salz
- Zucker • 4 Scheiben Toast
- 4 EL Butter • 5 EL gehackte Gartenkräuter (evtl. TK)
- Pfeffer • 4 Zweige Kerbel
- 1 Zwiebel • 2 EL Mehl
- 350 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Milch • 350 g gekochter Schinken

1 Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen in reichlich Salzwasser mit 1 Prise Zucker 15–18 Min. garen.

2 Toast entrinden und grob würfeln. Mit 2 EL Butter im Mixer fein zerkleinern. 2 EL Gartenkräuter unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zwiebel abziehen und fein hacken. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. Gemüsebrühe unter Rühren nach und nach angießen, bis eine cremige Soße entstanden ist. Milch zugießen, 3 EL Gartenkräuter einrühren und die Soße einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Spargel aus dem Kochwasser nehmen und abtropfen lassen. Spargelstangen mit jeweils 1 Scheibe Kochschinken fest umwickeln und in eine große oder 4 kleine Auflaufformen geben. Mit Kräutersoße begießen, Toastmasse darüberstreuen und im Ofen ca. 15 Min. backen. Spargel herausnehmen und mit Kerbel garniert servieren.

Ca. 45 Min. Einfach
Pro Portion ca. 195 kcal,
E: 23 g, F: 5 g, KH: 14 g
GENIAL EINFACH

Wonnig

Vanille-Hollandaise und feinwürzige Seezunge sind köstliche Begleiter des königlichen Gemüses



Offen für aromatische Abenteuer

Spargel mit Fischfilets
und feiner Vanille-Hollandaise

Zutaten für 4 Personen
•8 Fischfilets (à ca. 75 g, z. B. Seezunge, Scholle) •Salz, Pfeffer •3 Basilikumblätter •120 g Butter •2 kg Spargel •Zucker •4 Eigelb •Mark einer Vanilleschote •1/2 TL Speisestärke •Saft und Schale einer Bio-Limette •100 ml Weißwein •2 EL Mandelblättchen

1 Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. 100 g Butter zerlassen.

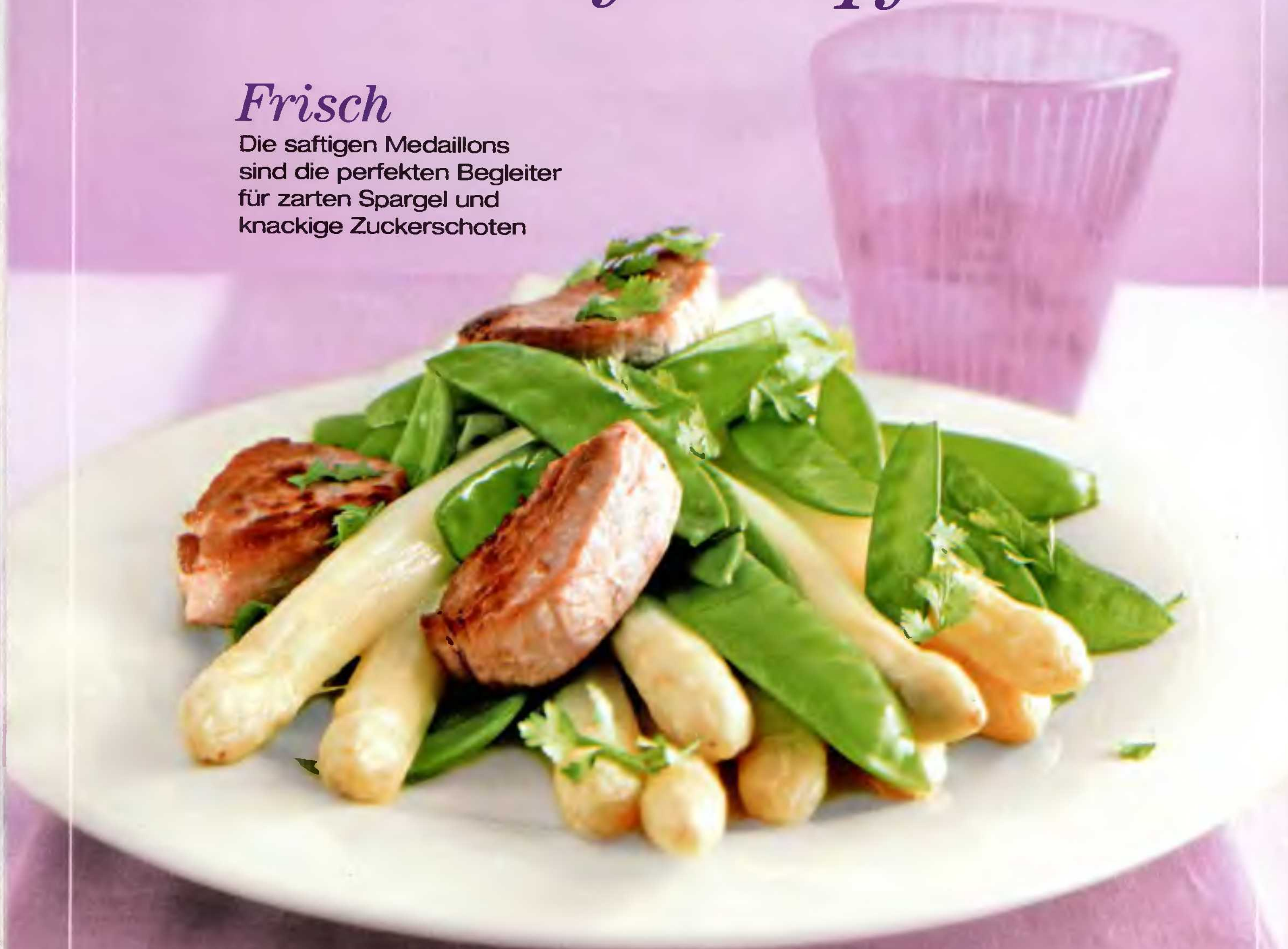
2 Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen in reichlich Salzwasser mit 1 Prise Zucker 15–18 Min. bissfest garen.

3 Eigelbe mit Vanillemark, Speisestärke, 1 EL Limettensaft, Weißwein in einer Metallschüssel verrühren. Schüssel auf einen Topf mit siedendem Wasser setzen, sie darf dabei das Wasser im Topf nicht berühren. Die Eier-Wein-Masse mit dem Schneebesen über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Flüssige Butter in dünnem Strahl langsam unterschlagen. Hollandaise salzen, pfeffern.

4 In einer Pfanne 20 g Butter erhitzen und die Fischfilets darin auf jeder Seite ca. 2 Min. braten. Übrigen Limettensaft, Mandeln zufügen und durchschwenken. Spargel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Die Vanille-Hollandaise darübergießen. Fischfilets darauf anrichten und mit Basilikum sowie Limettenschale garniert servieren. Dazu schmecken Gnocchi.

Ca. 35 Min. Einfach
Pro Portion ca. 490 kcal, E: 36 g, F: 33 g, KH: 7 g
BEGEISTERT GÄSTE

Dazwischen stecken schmackhafte Köpfe



Frisch

Die saftigen Medaillons sind die perfekten Begleiter für zarten Spargel und knackige Zuckerschoten

Spargel mit Schweinemedaillons und Zuckerschoten

Zutaten für 4 Personen
• 1,5 kg Spargel • Salz • 4 EL Butter • 2 TL Zitronensaft • Zucker • 400 g Zuckerschoten • 700 g Schweinefilet • Pfeffer • 2 EL Butterschmalz • 4 Stiele Kerbel (ersatzweise Petersilie)

1 Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und in reichlich Salzwasser mit 1 EL Butter, Zitronensaft und 2 TL Zucker 15–18 Min. garen.

2 Zuckerschoten abbrausen und die Enden abschneiden. Die Zuckerschoten in kochendem Salzwasser in ca. 5 Min. bissfest garen.

3 Inzwischen das Schweinefilet trocken tupfen und in 12 kleine Medaillons schneiden. Fleischstücke leicht flach streichen und jede Seite mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons auf jeder Seite 2–3 Min. braten.

4 Zuckerschoten in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer weiteren Pfanne 3 EL Butter erhitzen und die Zuckerschoten darin 2–3 Min. schwenken, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker kräftig würzen. Kerbel bzw. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

5 Spargel aus dem Kochwasser nehmen, abtropfen lassen und mit den in Butter geschwenkten Zuckerschoten auf Tellern anrichten. Schweinemedaillons darauf verteilen und mit Kerbel garniert servieren. Dazu schmecken Bandnudeln.

Ca. 40 Min. Einfach
Pro Portion ca. 620 kcal, E: 61 g, F: 31 g, KH: 22 g
ZART UND KNACKIG

Foto: StockFood

Burger-Hits

Ob klassisch mit Fleisch, raffiniert mit Fisch oder vegetarisch – leckere Burger sind als Snack einfach genial



Saftige Mini-Fisch-Burger

Zutaten für 4 Personen
• 2 Scheiben Toast • 300 g Fischfilet • 1 Eigelb • Salz, Pfeffer • 3 EL Semmelbrösel • 2 EL Öl • 2 EL gehackter, eingelegter Ingwer • 100 g Mayonnaise • 8 Mini-Burger-Brötchen • Zwiebelringe • Tomatenscheiben • Rucola

Toast einweichen, ausdrücken. Fisch abbrausen, trocken tupfen. Beides im Mixer zerkleinern. Eigelb unterrühren, salzen, pfeffern. Aus der Masse 8 Burger formen, im Brösel wenden, im heißen Öl auf jeder Seite 2–3 Min. braten. Ingwer mit Mayonnaise verrühren. Brötchen halbieren, Mayo aufstreichen, mit Zwiebeln, Tomaten, Burger und Rucola belegen.

Ca. 20 Min. Einfach Pro Stück ca. 230 kcal, E: 11 g, F: 11 g, KH: 21 g
FÜR BÜRO & PARTY



Raffinierter Italo-Burger

Zutaten für 4 Personen
• 1 Zwiebel • 50 g Schafskäse • 2 Scheiben Toast • 400 g Hackfleisch • 2 EL gehackte Petersilie • Salz, Pfeffer • 2 EL Öl • 4 Ciabatta-Brötchen • Tomaten-Salsa (Glas) • Rucola • Tomatenscheiben • Zwiebelringe

Zwiebel abziehen, hacken. Käse zerbröckeln. Toast fein reiben und mit Hack, Zwiebel, Käse sowie Petersilie verkneten, salzen und pfeffern. Aus der Masse 4 Burger formen und im heißen Öl rundum braun braten. Ciabatta aufschneiden, rösten und mit etwas Salsa bestreichen. Mit Rucola, Tomaten, Zwiebeln und Burger belegen. Evtl. mit Salsa garnieren.

Ca. 15 Min. Einfach Pro Stück ca. 530 kcal, E: 28 g, F: 30 g, KH: 39 g
FÜR PICKNICK & MEHR



Feiner Beef-Burger mit Kräutercreme

Zutaten für 4 Personen
• 100 g Mayonnaise • 1 EL gehacktes Basilikum • Salz, Pfeffer • 400 g Rinderhack • 1 geh. Zwiebel • 1/2 rote geh. Paprikaschote • 2 EL Semmelbrösel • 2 EL Öl • 4 Kürbiskernbrötchen • 100 g Käse (z. B. Cheddar, Gouda)

Mayonnaise mit Basilikum verrühren, salzen und pfeffern. Hack mit Zwiebel, Paprika sowie Semmelbrösel verkneten und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Aus der Masse Burger formen und im heißen Öl rundum braun braten. Brötchen halbieren und mit Mayo, Burgern, gewürfeltem Käse sowie nach Wunsch Feldsalat, Zwiebelringen und Kirschtomaten belegen.

Ca. 15 Min. Einfach Pro Stück ca. 580 kcal, E: 32 g, F: 37 g, KH: 30 g
SAFTIG & WÜRZIG

Fotos: Mauritius Images, StockFood (4)/Lister/Scarlini-Bender/Westermann/Wieder





Köstlicher Tofu-Burger

Zutaten für 4 Personen
•1 Knoblauchzehe •300 g Tofu •2 Eigelb •2 EL Sesam •2 EL ger. Parmesan •3 EL Semmelbrösel •2 EL geh. Petersilie •Salz, Pfeffer •2 EL Öl •4 Toastie-Brötchen •4 EL Hummus (Kichererbsencreme) •Salat •Tomatenscheiben

Knoblauch abziehen, Tofu würfeln, beides im Mixer kurz zerkleinern. Eigelbe, Sesam, Parmesan, Brösel und Petersilie unterkneten, salzen und pfeffern. Aus der Masse Burger formen, ca. 10 Min. quellen lassen. Dann im heißen Öl goldbraun braten. Brötchen rösten, etwas Hummus aufstreichen und mit Salat, Tomaten, Burgern und Rest Hummus anrichten.

Ca. 20 Min. Einfach Pro Stück ca. 290 kcal, E: 16 g, F: 16 g, KH: 22 g
RAFFINIERT & FLEISCHLOS



Pikanter Hirse-Burger

Zutaten für 4 Personen
•je 1 gehackte Zwiebel, Knoblauchzehe •3 EL Öl •175 g Hirse •350 ml Brühe •1/2 Gurke •2 Tomaten •1 Ei •Salz, Pfeffer •3 EL Maisgrieß •4 Mehrkornbrötchen

Zwiebel, Knoblauch in 1 EL Öl glasig dünsten. Hirse abbrausen, zugeben und andünsten. Brühe angießen und Hirse ca. 15 Min. quellen lassen. Abkühlen lassen. Gurke und Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Hirse mit Ei verrühren, salzen, pfeffern. Aus der Masse Burger formen, im Grieß wenden und in 2 EL heißem Öl rundum goldbraun braten. Die Brötchen mit Tomaten, Gurken, Burger und evtl. Salat belegen.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Stück ca. 410 kcal, E: 12 g, F: 13 g, KH: 60 g
GESUND & LECKER

Auch fürs Büro oder als Snack für unterwegs sind Burger ideal: Brötchen und Belag lassen sich vorbereiten. Salatblätter, saftige Tomaten und Soßen aber stets getrennt verpacken, damit die Burger nicht durchweichen.

Grundrezept Hackfleischteig für Frikadellen



1 altbackenes Brötchen in ca. 250 ml warmes Wasser einweichen. 2 Zwiebeln abziehen und fein hacken



500 g Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln und 1 Ei in eine Schüssel geben. Das Brötchen gut ausdrücken



Brötchen und 1–2 TL Senf zum Hack geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten mit den Händen gut verkneten



Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen formen. Die Frikadellen etwas flach drücken



In der Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen, Frikadellen darin 4 Min. goldbraun braten, wenden und in weiteren 4 Min. fertig braten

Fotos: Fotolia (6), StockFood (7)





Das macht perfekte Buletten aus

▶ **Luftig-weiche Basis**
Zu einem original amerikanischen Burger gehören die luftig-weichen Hamburger Brötchen. Mehr Biss haben Brötchen aus Vollkorn. Baguette- oder Ciabatta-Brötchen sorgen für Abwechslung. Wer kein Gluten verträgt, greift zu Reisbrötchen oder glutenfreien Produkten (z. B. von Dr. Schär, Reformhaus).

▶ **Knackiger Belag**
Mayonnaise oder Tomatenketchup und Zwiebeln, Gurke, Tomaten, Mais sowie knackige Salatblätter machen den Burger erst komplett.

▶ **Top in Form**
Schnell geformt sind Burger mit einer Frikadellen-/Hamburger-Presse (z. B. von Sagaform, 14,95 €).

Gemüse, Käse, zartes Fleisch: beste Zutaten für

PRIMA BURGER



Fisch-Favoriten

Raffiniert sind Burger aus saftigem Fischfilet, z. B. **Lachs, Zander, Rotbarsch** oder **Tilapia.** Auch lecker: **Garnelen** oder **Surimi.** Mit Toast und Eigelb grob mixen und als Burger braten.

Käse-Hits

Eine mediterrane Note erhalten die Frikadellen durch zerbröckelten **Feta** oder geriebenen **Parmesan.** Zum Überbacken besser zu **Emmentaler, Mozzarella** oder **Feta** greifen.





Fleisch-Vielfalt

Aus 100 % **Rindfleisch** besteht der US-Klassiker. Aber auch mit **Mett, gemischtem Hack** (sehr saftig), **Lamm-** (aromatisch), **Puten-** oder **Kalbshack** (fein) gelingen die saftigen Klopse.



Gemüse-Genuss

Getrocknete Tomaten, Mais oder **Paprikastücke** peppen die Hackmasse auf. Für Gemüse-Burger eignen sich knackige **Erbsen, Möhren, Sellerie** oder **Brokkoli** und **Zucchini.** Gemüse bissfest garen, grob pürieren, mit Semmelbrösel und Ei vermengen.

Getreide-Alternativen

Für den Burger-Genuss ohne Fleisch Bratlinge aus **Hirse, Bulgur, Grünkernschrot, Buchweizen** oder **Maisgrieß** formen. Die Körner in Brühe garen und abkühlen lassen. Für Bindung sorgt 1 Ei, das untergemengt wird.



Unter Volldampf schonend gegart



Putenröllchen
aus dem Dampfgarer

Zutaten für 4 Personen
• 2 Knoblauchzehen • 400 g Kirschtomaten • 50 g schwarze Oliven ohne Stein • 4 Scheiben Schinken (z. B. Parma) • je 4 Zweige Basilikum, Thymian • 125 g Mozzarella • 8 Putenschnitzel (à ca. 80 g) • Salz, Pfeffer • 250 ml Brühe • 3 EL Olivenöl

1 Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen, wie Oliven und Schinken halbieren. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Zweigen zupfen. Mozzarella in 8 Scheiben schneiden.

2 Schnitzel abbrausen, trocken tupfen und etwas flacher streichen. Fleisch salzen, pfeffern und mit Basilikum, Hälfte Thymian bestreuen. Schinken und Mozzarella darauflegen, aufrollen und feststecken.

3 Brühe in einen Dampfgarer geben und aufkochen. Röllchen mit Kirschtomaten, Knoblauch, Rest Thymian aufs Garblech in den Topf setzen, würzen, mit Öl beträufeln. Bei 80 Grad ca. 12 Min. dämpfen.

Ca. 45 Min. Einfach Pro Portion ca. 390 kcal, E: 48 g, F: 19 g, KH: 4 g
MEDITERRANER GENUSS

Kochen in der Box, im Bambuskorb oder im Dampfgarer ist gesund: Vitamine, Mineralstoffe und vor allem die feinen Aromen der Zutaten bleiben erhalten

Dampfgarer – von preiswert bis professionell



Flexibel
Dampfbox „Luki" mit Locheinsatz ist aus Silikon und sowohl für die Mikrowelle als auch für den Backofen geeignet. Von Lékué, ca. 50 €, z. B. bei www.tradoria.de



Klassiker
In Asien fehlt der Bambuskorb in keiner Küche. Für ein Menü stapelt man mehrere Körbe übereinander. Zutaten mit längerer Garzeit, z. B. Fleisch, kommen nach unten, Gemüse nach oben. Erhältlich in Asia-Läden, ab 3 €



Fotos: PR (5), StockFood/Bender (1), Eising (2)



Seelachs mit Gemüsestreifen

Sanft gegart im Bambuskorb

Zutaten für 4 Personen
•8 Seelachsfiletstücke (à ca. 100 g) •3 EL Zitronensaft •Salz, Pfeffer •4 Möhren •400 g Rettich •100 ml Weißwein •1 Lorbeerblatt •10 Pfefferkörner •1 Bund Dill

1 Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz, Pfeffer würzen. Möhren, Rettich schälen, in feine Streifen schneiden oder hobeln.

2 Salz, Weißwein, 250 ml Wasser, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in einen Topf mit Dämpfeinsatz, einen Dampfgarer mit Garblech oder in einen Topf bzw. Wok geben und aufkochen lassen.

3 Fischfilets und Gemüse im Bambuskorb, im Dämpfeinsatz oder auf dem Garblech auf die kochende Flüssigkeit setzen. Zugedeckt 10–15 Min. dämpfen.

4 Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Fischfilets mit dem Gemüse anrichten. Nach Wunsch mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Dill bestreuen. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 15 Min. Einfach Pro Portion ca. 210 kcal, E: 39 g, F: 2 g, KH: 9 g
FETTARM

Aus dem Sud wird eine prima Soße: mit einem Sieb abseihen, Flüssigkeit aufkochen und mit Soßenbinder binden. Mit Sahne verfeinern und würzig abschmecken.



Würziges Paprikagulasch

Fix zubereitet im Schnellkochtopf

Zutaten für 4 Personen
•400 g Zwiebeln •750 gemischtes Gulasch (z.B. Rind und Schwein) •3 EL Butterschmalz •2 EL Paprikapulver •375 ml Fleischbrühe •1 TL Kümmel •Salz, Pfeffer •je 1 1/2 rote und grüne Paprikaschoten •3 große Kartoffeln •3 EL Crème fraîche

1 Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Fleisch trocken tupfen. Schmalz im Schnellkochtopf erhitzen. Fleisch darin portionsweise anbraten, herausnehmen.

2 Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Das Fleisch wieder zufügen. Paprikapulver darüberstäuben, anschwitzen. Fleischbrühe zugießen und mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.

3 Schnellkochtopf verschließen. Nach Anleitung ankochen, die Energiezufuhr reduzieren und das Fleisch 15 Min. kochen lassen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls würfeln.

4 Topf nach Anleitung abdampfen, öffnen. Paprika- und Kartoffelwürfel zum Gulasch geben. Topf wieder verschließen, ankochen und Gulasch weitere ca. 8 Min. garen. Topf abdampfen, öffnen. Gulasch abschmecken. Crème fraîche einrühren.

Vorbereiten ca. 25 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach Pro Portion ca. 385 kcal, E: 44 g, F: 15 g, KH: 16 g
GELINGT GARANTIERT

Zwei in einem

Kochen, schmoren, dampfgaren – der „Vitavit premium" von Fissler ist klassischer Schnellkochtopf und Dampfgarer zugleich. In verschiedenen Größen, ab ca. 160 €





Glanzstück

Der „Aroma Dampfgarer Vitalis" mit Garblech hat ein im Deckel integriertes Thermometer. Sie können den Garer auch als Bräter nutzen. Von WMF, ca. 150 €

Allroundtalent

Der „DG 1050" ist ein vielseitiger „Koch": Er kann dämpfen, erhitzen, auftauen, einkochen, Menüs garen, blanchieren, Babyfläschchen desinfizieren und sogar Joghurt zubereiten. Von Miele, ca. 1000 €



Laktose-frei

Eiernudeln mit Hähnchen



Cholesterin-arm

Gemüse-Curry-Reis



Für Diabetiker

Roulade mit Spinatfüllung



Gluten-frei

Lachs mit grünem Spargel



Fett-arm

Salat mit Putenbrust



Fruktose-arm

Nudeln mit Gemüse



Gemüse-Curry-Reis

Cholesterin-arm

Zutaten für 4 Personen
• 400 g Reis • 1 Msp. Curry • 1 Stange Porree • 250 g Möhren • 2 EL Butter • 300 g TK-Erbsen • 80 ml Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer

1 Den Reis in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und mit Curry in 800 ml Wasser in ca. 20 Min. bissfest garen. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren schälen und würfeln.

2 Butter in einem Topf erhitzen. Porree, Möhren und Erbsen darin unter Rühren 2–3 Min. andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und alles einmal aufkochen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Reis in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse vermengen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse-Curry-Reis servieren.

Ca. 30 Min. Einfach
Pro Portion ca. 540 kcal, E: 14 g, F: 12 g, KH: 92 g
VEGETARISCH

Falls etwas übrig bleibt, Gemüsereis am nächsten Tag in etwas Öl goldbraun anbraten.

Eiernudeln mit Hähnchen

Laktose-frei

Zutaten für 4 Personen
• 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g) • 1 TL geriebener Ingwer • Sojasoße • 3 EL Öl • 200 g Zuckerschoten • 2 Lauchzwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 2 rote Chilischoten • 400 g Eiernudeln • Salz • 80 ml Brühe • 70 g gesalzene Erdnüsse

1 Filets abbrausen, trocken tupfen und würfeln. Ingwer mit 2 EL Sojasoße und 1 EL Öl verrühren, mit Fleisch vermengen und ca. 30 Min. ziehen lassen. Zuckerschoten, Lauchzwiebeln putzen und abbrausen. Schoten halbieren, Lauchzwiebeln in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, hacken. Chilischoten aufschneiden, entkernen, abbrausen und in dünne Streifen schneiden.

2 Nudeln in reichlich Salzwasser ca. 10 Min. garen. Fleisch in 2 EL Öl 3–4 Min. braten. Herausnehmen. Lauchzwiebeln im Bratfett andünsten. Brühe angießen und 2–3 Min. köcheln lassen. Gemüse zufügen, ca. 2 Min. dünsten. Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Mit Fleisch, Gemüse, Nüssen vermengen. Mit Sojasoße würzen.

Vorber. ca. 40 Min. Marinieren ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 680 kcal, E: 38 g, F: 24 g, KH: 77 g
SCHMECKT AUCH GÄSTEN

Lachs mit grünem Spargel

Gluten-frei

Zutaten für 4 Personen
• 1 Bund grüner Spargel • 8 Bundmöhren • 2 EL Butter • Salz, Pfeffer • 100 ml Weißwein • 4 Lachsfilets (à ca. 160 g) • 2 EL Öl • 2 EL geröstete Pinienkerne • 1 EL gehackte Petersilie

1 Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden entfernen. Möhren ebenfalls schälen, putzen und dabei etwas Grün stehen lassen. Butter in einem Topf erhitzen und Spargel sowie Möhren darin ca. 5 Min. dünsten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Wein angießen und alles mit aufgelegtem Deckel 8–10 Min. bei milder Hitze schmoren lassen.

2 Fisch abbrausen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lachs auf jeder Seite 2–3 Min. goldbraun braten. Salzen, pfeffern und vom Herd nehmen.

3 Lachs und Gemüse auf Tellern anrichten und mit Pinienkernen sowie Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt Reis.

Ca. 30 Min. Einfach
Pro Portion ca. 415 kcal, E: 33 g, F: 28 g, KH: 4 g
FIX ZUBEREITET

Roulade mit Spinatfüllung

Für Diabetiker

Zutaten für 4 Personen
• 400 g Blattspinat • Salz • 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 3 EL Öl • Pfeffer • 4 dünne Putenschnitzel (à ca. 150 g) • 250 ml Brühe

1 Den Blattspinat verlesen, waschen und tropfnass in kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Spinat abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Zwiebeln, Knoblauch abziehen und hacken. 1 EL Öl erhitzen und beides darin glasig dünsten. Spinat ausdrücken, grob hacken und mit der Zwiebel-Knoblauch-Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Fleisch abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel mit Spinat belegen, aufrollen und fixieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen darin rundum 4–5 Min. kräftig anbraten. Brühe zugießen und mit aufgelegtem Deckel in 20–30 Min. fertig schmoren.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach
Pro Portion ca. 295 kcal, E: 39 g, F: 14 g, KH: 2 g, BE: 0,2
LEICHTER GENUSS

Nudeln mit Gemüse

Fruktose-arm

Zutaten für 4 Personen
• 100 g Champignons • 1 Zucchini • 1 Handvoll Spinat • 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g) • Salz, Pfeffer • Paprikapulver • 400 g Nudeln (z. B. Penne) • 2 EL Öl • 2 EL Pesto verde (Glas)

1 Champignons putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Hälften in Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.

2 Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen.

3 Nudeln nach Anweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf jeder Seite 5–6 Min. braten. Herausnehmen und warm halten.

4 Pilze, Zucchini ins Bratfett geben und ca. 3 Min. dünsten. Spinat zugeben und untermengen. Filets in Scheiben schneiden. Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit Fleisch, Gemüse und Pesto vermengen. Salzen und pfeffern.

Ca. 25 Min. Einfach
Pro Portion ca. 585 kcal, E: 50 g, F: 12 g, KH: 69 g
SCHLANKE SCHLEMMEREI

Salat mit Putenbrust

Fett-arm

Zutaten für 4 Personen
• 1 Eisbergsalat • 1/2 Bund Radieschen • 50 g frische Sprossen (z. B. Soja- oder Mungobohnensprossen) • 2 Beutel „Knorr Salatkrönung Bärlauch-Schalotte" • 5 EL Orangensaft • 5 EL Öl • 2 hart gekochte Eier • 120 g geräucherte Putenbrust in Scheiben • 1 Beutel „Knorr Salatkrönung Croutinos mit Sonnenblumenkernen"

1 Salat verlesen, abbrausen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke teilen. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Sprossen abbrausen. Alles in einer Salatschüssel gut vermengen.

2 „Salatkrönung Bärlauch-Schalotte" mit Orangensaft und Öl verrühren, über den Salat träufeln und untermengen.

3 Die hart gekochten Eier pellen und in Scheiben schneiden. Salat auf Tellern anrichten. Die Putenbrust zu kleinen Rosetten formen und mit den Eiern zum Salat geben. Mit „Croutinos" bestreut servieren.

Ca. 20 Min. Einfach
Pro Portion ca. 230 kcal, E: 12 g, F: 17 g, KH: 7 g
SCHNELL GEMACHT

Das schützt den Darm

Die Beine auf Trab, der Darm in Bewegung bringen – wer sich fünf Stunden pro Woche aktiv bewegt, senkt sein Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, so eine Studie der TU München. Mögliche Erklärung: Sport regt den Stoffwechsel an, verkürzt die Verweilzeit der Nahrung im Darm und transportiert damit mögliche Krebsauslöser schnell ab.

Jungbrunnen Fisch



Omega-3-Fettsäuren stehen im Mittelpunkt der Ernährungsforschung. Die neueste Erkenntnis dabei: Während die gesunden Fettsäuren aus Lachs, Hering oder Makrele Blutdruck und Blutfette senken, sorgen sie nebenbei für eine Verlangsamung der Zellalterung. Ein Grund mehr, einmal in der Woche ein Fischgericht mit den „Anti-Aging-Stoffen" zu genießen.

7 leichte Naschereien

Heißhunger auf Süßes, aber Sorge um die Figur? Dann greifen Sie am besten zu diesen leichten „Sünden"!



Marshmallows, auf Spieße gesteckt und über dem Feuer geröstet, sind mit 330 kcal pro 100 g ein leckeres Grill-Dessert.



Lakritze enthält weniger als 1 g Fett (360 kcal/100 g). Die enthaltenen Saponine wirken zudem cholesterinsenkend.



Reiswaffeln (2,5 g Fett/100 g) unterstützen mit ihren ungesättigten Fettsäuren die Verdauung.



Kaugummi fürs Abnehmen: 1 Stunde Kauen verbrennt 10 kcal, mindert das Hungergefühl und kurbelt die Fettverbrennung an.



Gummibärchen sind gänzlich fettfrei (330 kcal/100 g). Die enthaltene Gelatine stärkt Knochen und Gelenke.



Popcorn hat, ohne Zucker zubereitet, wenig Kalorien (330 kcal/100 g). Der hohe Ballaststoffgehalt sättigt.



Schokokuss – die leichte Schoko-Alternative: Er enthält nur 99 kcal (28 g) und 2,5 g Fett. Schokolade dagegen 150 kcal, 8 g Fett.

Fotos: Blume PR, Fotolia (4), MEV, StockFood, Quiero (Kissen erhältlich unter www.quiero.de), Unilever

Vitamin D bringt Sie in Schwung

Genießen Sie die Sonne – und tanken Sie dabei reichlich vom Power-Vitamin für Knochen, Herz und Nerven

Die Frühlingssonne lacht und lockt uns mit ihren warmen Strahlen nach draußen. Folgen Sie dem verlockenden Schein, denn schon 10–20 Minuten Sonne auf Gesicht und Hände genügen, damit unser Körper das Blutfett Cholesterol unter der Haut in das lebensnotwendige Vitamin D umwandelt.

Für kräftige Knochen

Hauptaufgabe des Sonnenschein-Vitamins ist die Stärkung der Knochen. Es fördert die Aufnahme des Mineralstoffs Kalzium aus Milch, Käse und Co. und dessen Einbau in das Skelettgerüst. Letztendlich beugt das Vitamin dem Abbau von Knochensubstanz (Osteoporose) vor. Eine Studie der Harvard-Universität weist zudem darauf hin, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Kalzium vor Diabetes schützt.

Für einen fitten Kreislauf

Die Power dieses Wirkstoff-Duos wird aber nirgends so deutlich wie beim Blutkreislauf. So stellten Forscher der Uni Bonn fest, dass Menschen mit einer Herzschwäche 50 Prozent weniger Vitamin D im Blut haben als gesunde. Erklärung der Forscher: Kalzium treibt das Herz an, das Vitamin wirkt entzündungshemmend.

Für eine starke Immunabwehr

Unterstützung bekommt auch das Immunsystem. Zusammen mit den Vitaminen A, C, E aus Obst und Gemüse sowie dem Spurenelement Zink (in Fisch und Käse) wehrt Vitamin D Viren, Bakterien und freie Radikale ab. Und ein hoher Vitamin-D-Status hindert gar krebsauslösende Zellen in ihrem Wachstum, das zeigen mehrere Studien zu Darm- und Brustkrebs.

Für gute Nerven

Von viel Vitamin D im Blut profitiert ebenso das Gedächtnis. Mit den Nerven-Vitaminen des B-Komplexes, z. B. in Müsli, erhöht es die geistige Frische in jeder Lebensphase.

So viel Vitamin D brauchen wir

Für eine ausreichende Versorgung benötigen Erwachsene 5, Säuglinge und ältere Personen ca. 10 Mikrogramm Vitamin D pro Tag. Etwa 90 % des Bedarfs kann der Körper durch Sonnenlicht selbst herstellen. Daneben steckt das Vitamin in vielen Lebensmitteln, z. B. in Lachs, Ei, Champignons, Avocado, Milch, Vollkorngetreide.



Jetzt heißt es, jeden Sonnenstrahl genießen und Kraft tanken – auf Terrasse oder Balkon oder bei einem Spaziergang in der Mittagspause oder am Wochenende



Mundgerecht Fingerfood ist auch als Appetizer der Hit: einfach Grissini mit hauchdünn geschnittenem Schinken, z. B. Parma, umwickeln und zusammen mit einer Serviette reichen. Das geht ganz schnell und passt prima zu einem Glas Prosecco oder Aperol Sprizz.



Gemeinsam schnippeln und brutzeln – tolle Idee, so eine Blitzparty mit Freunden

Let's have a PARTY

Warum nicht spontan Freunde einladen? Da alle mithelfen, bleibt mit diesen unkomplizierten, schnellen Gerichten viel Zeit für den Genuss

Einladung zum Kochvergnügen

▶ **Lust auf ein nettes Essen,** bei dem es jede Menge Spaß und wenig Arbeit gibt? Dann laden Sie einfach spontan zu einer Kochparty ein.

▶ **Der Küchenchef**
Wer einlädt, übernimmt die Planung. Neben einer Suppe als Vorspeise und Salat stellen wir zwei Hauptgerichte und drei Desserts zur Wahl. Einkaufen geht, wer Zeit hat, für Getränke sorgt in jedem Fall der Gastgeber. Er sollte auch die Begrüßungshäppchen vorbereiten.

▶ **Postenverteilung**
Sind alle Gäste eingetroffen, werden bei einem Begrüßungsschluck die Aufgaben verteilt. Während sich eine Gruppe um Suppe und Salat kümmert, übernimmt eine andere die Hauptspeise oder das Dessert. Der Spaß kommt beim gemeinsamen Kochen garantiert nicht zu kurz – und am Ende ist die Küche wieder sauber, weil alle beim Aufräumen helfen. Viel Spaß!

Fotos: Getty Images Creative (2), StockFood/Holsten/Nilsson/Studio Lipov (2)





Möhren-Limetten-Suppe

Für 4 Personen: 700 g Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden. **1 kleine Zwiebel** abziehen, fein würfeln. **2 EL Öl** in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Möhren ca. 5 Min. darin andünsten. **1 walnussgroßes Stück Ingwer** schälen, fein reiben und zugeben. **Saft von 3 Limetten** auspressen, Gemüse damit ablöschen. **600 ml Brühe** plus ca. 300 ml Wasser zufügen und alles zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.

Suppe im Mixer fein pürieren, nach Wunsch durch ein Sieb streichen, evtl. noch etwas Wasser zugeben. Mit **Salz, Pfeffer** abschmecken. Mit **hauchdünnen Limettenscheiben** und **Koriandergrün** oder **Petersilie** garnieren.

Vorbereiten ca. 5 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 110 kcal, E: 3 g, F: 5 g, KH: 10 g

RAFFINIERTER AUFTAKT



Knabberspaß

Röstbrote mit Kräuterbutter zur Suppe und zu den Hähnchenspießen: Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. **8 Scheiben Ciabatta** mit **je 1 EL weicher Kräuterbutter** (Kühlregal) bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, im Ofen 5–10 Min. backen. Als Aufstrich schmecken auch Zitronenbutter oder Pesto nach Wahl.

Würzige Hähnchenspieße

Für 4 Personen: 800 g Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und längs in Scheiben schneiden oder würfeln. **1 TL Kurkuma, 1 Msp. Cayennepfeffer, Saft von 2 Limetten, 1 TL frisch gerieb. Ingwer, 2 gepresste Knoblauchzehen** und **5 EL Öl** (z. B. Sesamöl) mischen. Fleisch in der Marinade wenden, kurz ziehen lassen. **4 Zitronengrasstängel** abbrausen, längs vierteln, Hähnchenstreifen wellenförmig aufstecken. Wer kein Zitronengras bekommt, nimmt Holzspieße.

Backofengrill vorheizen. Spießchen mit **Salz** würzen und ca. 5 Min. grillen, dabei wenden. Mit **Zitronenthymian** und **Limettenachteln** anrichten.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 5 Min. Einfach Pro Portion ca. 350 kcal, E: 47 g, F: 10 g, KH: 7 g

SCHLANK & LECKER



Beim gemeinsamen Werkeln in der Küche kann man herrlich plaudern



Teriyaki-Lachs

Für 4 Personen: 4 Lachsfilets (ca. 600 g) abbrausen, trocken tupfen. **100 ml Teriyaki-Marinade** (Asia-Laden) mit **2 EL Bio-Limettensaft, Pfeffer** verrühren, Lachs darin ca. 10 Min. marinieren. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. **250 g Reis** in 500 ml **Salzwasser** aufkochen, zugedeckt ca. 20 Min. garen. Lachs mit Alufolie abdecken, im Ofen ca. 15 Min. garen. Reis mit **100 g Ananasstücken, 1 TL Zitrussaft, abgeriebener Limettenschale, 1 EL Korianderblättchen** und **50 g gehackten Cashewkernen** mischen, zum Lachs servieren.

Vorbereiten ca. 10 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 535 kcal, E: 35 g, F: 16 g, KH: 71 g

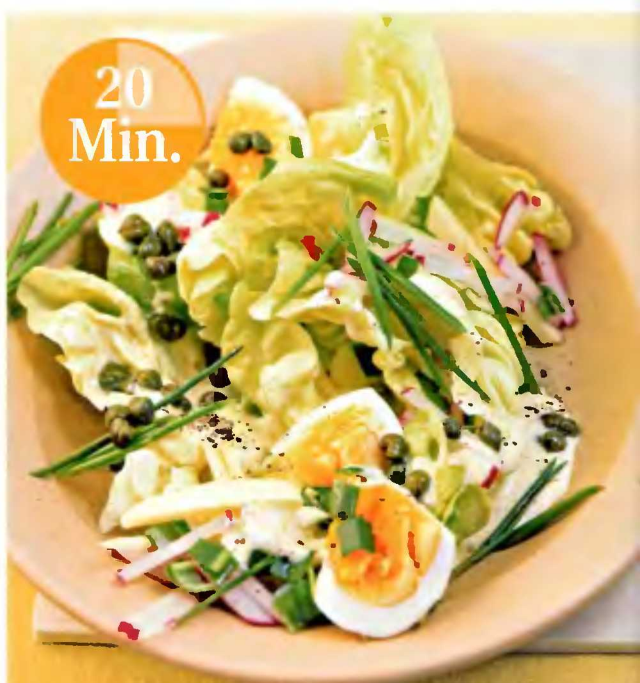
KOMMT IMMER GUT AN

Und das gibt es zu trinken

- Zur Begrüßung gibt es **Prosecco,** evtl. mit etwas Pfirsichlikör, oder **Sprizz.**
- Als Wein zur Suppe, zu den Lachsfilets und den Hähnchenspießen empfiehlt sich ein nicht zu säurebetonter **Weißwein,** z. B. ein Weißburgunder, oder ein fruchtiger **Rosé.** Getränke-Basics sind natürlich Saft, Mineralwasser und Kaffee.



Na dann, zum Wohl! Auf einen fröhlichen und gelungenen Abend



Frühlingssalat

Für 4 Personen: 4 Eier hart kochen. **1 Kopfsalat** putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. **100 g Radieschen** waschen, putzen. **1 Apfel** abbrausen, vierteln, entkernen. Jeweils in Stifte schneiden. **2 Lauchzwiebeln** putzen und abbrausen. Das Weiße in feine Ringe, das Grüne längs in Streifen schneiden. Alles auf 4 Tellern anrichten. Für das Dressing **200 g Joghurt** mit **2 EL weißem Balsamicoessig, 1 Msp. Meerrettich, 1 Prise Zucker, 1–2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer** verrühren. Über den Salat träufeln, mit **je 2 EL Kapern** bestreuen.

Ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 160 kcal, E: 15 g, F: 10 g, KH: 4 g

BLITZSALAT MIT VIEL AROMA

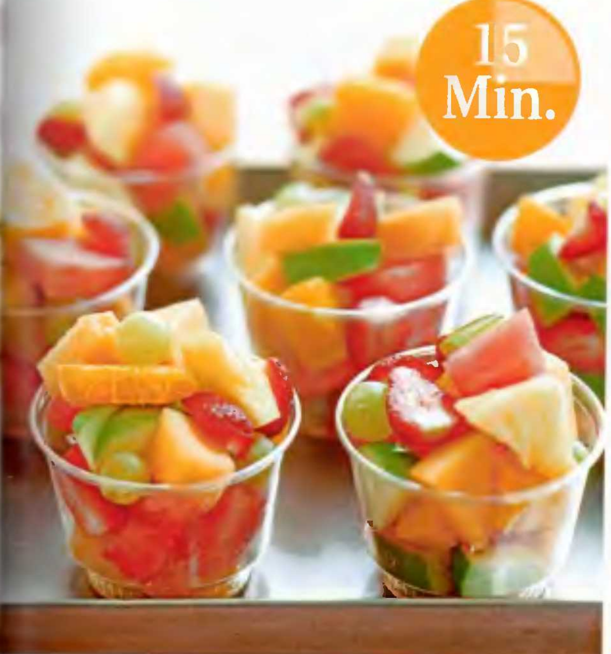


Mangokompott

Für 4 Personen: 2 reife Mangos schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben vom Kern schneiden. Die Hälfte längs in Scheiben schneiden, den Rest fein würfeln. **2 Stiele Basilikum** abbrausen, trocken tupfen, einige Blättchen beiseitelegen, die restlichen hacken. 100 ml Wasser, **Saft einer Zitrone** und **50 g Zucker** auf die Hälfte einkochen. Das Mangofruchtfleisch zufügen und kurz erwärmen. Gehacktes Basilikum unterheben und mit **Pfeffer** abschmecken. Mangokompott mit **je 1 Kugel Vanilleeis** anrichten und mit Basilikumblättchen garnieren.

Ca. 20 Min. Einfach Pro Portion ca. 170 kcal, E: 2 g, F: 4 g, KH: 35 g

SAFTIG, SÜSS, ERFRISCHEND



Bunter Obstsalat

Für 4 Personen: 100 g Erdbeeren, 100 g Trauben abbrausen, Erdbeeren putzen, Früchte halbieren, Trauben entkernen. **1 grünen Apfel** waschen, vierteln, entkernen, Fruchtfleisch würfeln. **1 Orange** schälen, Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, Saft auffangen. **250 g Melone** schälen, würfeln. **1/2 Ananas** schälen, vierteln, Strunk herausschneiden. **1/2 Mango** schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und wie Ananas würfeln. **1 Zitrone** auspressen, Saft mit **1 Pck. Vanillezucker** und aufgefangenem Orangensaft verrühren, über das Obst träufeln. Kühl stellen und zum Servieren Obstsalat auf Gläser verteilen.

Ca. 15 Min. Einfach Pro Portion ca. 130 kcal, E: 2 g, F: 1 g, KH: 27 g

SCHÖNER FARBTUPFER



Zitronentörtchen

Für 8 Stück: 8 Förmchen (Ø 8 cm) leicht einfetten. **300 g Mürbeteig** (z. B. im Kühlregal) ausrollen, Kreise (Ø 12 cm) ausstechen, Förmchen damit auslegen, Ränder andrücken. **100 g Sahne** halb steif schlagen. **2 Eier, 1 Eigelb** mit **90 g Zucker** schaumig schlagen, **4 EL Zitronensaft,** Sahne unterziehen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Füllung auf dem Teig verteilen, ca. 20 Min. backen. Temperatur auf 150 Grad (130 Grad) zurückschalten, Törtchen in ca. 10 Min. fertig backen, auskühlen lassen, mit **Puderzucker** bestäuben.

Ca. 10 Min. Backen ca. 30 Min. Einfach Pro St. ca. 295 kcal, E: 5 g, F: 14 g, KH: 37 g

FRISCH AM BESTEN



Susanne König

Ob Rezeptklassiker oder eine neue Kreation: Die 39-Jährige aus Heusweiler kocht wahnsinnig gern und gut. Ihr Schinken-Nudel-Auflauf ist der Beweis. *Ihr Preis: ein Pasta-Geschirr-Set der Serie „Grande" von ASA Selection (Wert: 150 €)*

Von klassischer Lasagne bis zu feinen Nudeln in Prosecco-Soße – die besten Nudelrezepte unserer Leserinnen und Leser



Nudelauflauf

mit Schinken

Zutaten für 4 Personen

•300 g Nudeln (z. B. Rigatoni) •Salz •1 Zwiebel •2 rote Paprikaschoten •200 g gekochter Vorderschinken am Stück •1 EL Butter •150 g TK-Erbsen •6 Eier •500 ml Milch •2 EL Tomatenmark •weißer Pfeffer •Paprikapulver •2 TL Kräuter der Provence •60 g geriebener Käse (z. B. Gouda) •1/2 Bund Petersilie

1 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und in Stücke schneiden. Schinken würfeln.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Den Schinken zufügen und kurz anbraten. Mit Erbsen, Paprikastücken und Nudeln vermengen. Pasta in 1 große bzw. 4 kleine gefettete Auflaufformen geben.

3 Eier, Milch, Tomatenmark verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kräutern würzen. Eiermilch über die Nudeln gießen, Auflauf ca. 30 Min. backen. Mit Käse bestreuen und weitere 15–20 Min. backen.

4 Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit Petersilie bestreuen. Wer mag, serviert dazu eine Tomatensoße.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 45 Min. Einfach Pro Portion ca. 685 kcal, E: 43 g, F: 27 g, KH: 66 g

LECKERES OFENGERICHT

Fotos: M.I.G/Maike Jessen, privat (2); Food: Nicole Müller-Reymann; Styling: Meike Stüber

Lieblings-Pasta



Ulrike Stadlmair
Bei italienischen Gerichten wie dieser Spaghetti-Pizza greift die ganze Familie begeistert zu. Die 49-Jährige aus Unterbernbach freut sich mit ihrem Mann und den 4 Kindern über den *Gewinn eines 13-teiligen Pasta-Geschirr-Sets von ASA Selection*



Spaghetti-Pizza mit schwarzen Oliven

Zutaten für 6 Personen
- **500 g Spaghetti** • **Salz**
- **1 Knoblauchzehe**
- **250 g Kirschtomaten**
- **300 g Mozzarella** • **4 Eier**
- **50 ml Milch** • **1 TL gerebelter Oregano** • **Pfeffer** • **50 g Salami in dünnen Scheiben**
- **8 schwarze Oliven ohne Stein**
- **4 eingelegte grüne Peperoni**
- **1/2 Bund Basilikum**

1 Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Knoblauch abziehen und durchpressen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Mozzarella in Scheiben schneiden. Eier und Milch verquirlen, mit Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Eiermilch vermengen.

2 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Aus den Spaghetti mit einer Gabel 12 Nudelnester drehen und auf gefettete oder mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Kirschtomaten, Salami, Oliven und Peperoni auf der Pasta verteilen. Spaghetti-Pizza mit Mozzarella belegen und im vorgeheizten Ofen 15–20 Min. backen.

3 Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Spaghetti-Pizza aus dem Ofen nehmen und mit Basilikum garniert servieren.

Vorbereiten ca. 35 Min. Backen ca. 15 Min. Einfach
Pro Portion ca. 610 kcal, E: 27 g, F: 29 g, KH: 59 g
FIX GEZAUBERT





Andrea Beck

Wenn die 42-Jährige aus Regensburg diese Lasagne serviert, strahlen nicht nur Mann und Sohn. Auch wir teilen diese Begeisterung und prämieren das Rezept mit *einem Pasta-Geschirr-Set in Weiß von ASA Selection*

Fotos: M.I.G/Maike Jessen (3), privat (3), fotolia (1), Hersteller; Food: Nicole Müller-Reymann; Styling: Meike Stüber

Hackfleisch-Lasagne ganz klassisch italienisch

Zutaten für 8 Personen

• 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 2 Möhren • 2 Stangen Staudensellerie • 1 Bund Petersilie • 2 EL Öl • 1 kg Hackfleisch • Salz, Pfeffer • 1 Msp. Chilipulver • 2 TL getrockneter Oregano • 2 EL Tomatenmark • 400 g Tomatenpüree • 50 g Butter • 60 g Mehl • 500 ml Fleischbrühe • 500 ml Milch • Muskat • 2 Mozzarellakugeln • 12 Lasagneblätter ohne Vorkochen • 150 g ger. Parmesan

1 Zwiebel, Knoblauch abziehen und hacken. Möhren schälen und fein raspeln. Sellerie putzen, waschen und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Zwiebel, Knoblauch im heißen Öl glasig dünsten. Möhren, Sellerie zugeben und kurz mitdünsten. Hack zugeben und krümelig braten. Petersilie untermengen und Hack mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Oregano würzen. Tomatenmark mit 300 ml Püree verrühren, zum Hack geben und alles bei schwacher Hitze ca. 30 Min. schmoren lassen.

2 Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin anschwitzen. Brühe, Milch langsam unter Rühren zugießen. Soße einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform fetten, etwas Béchamelsoße einfüllen und mit einer Lage Lasagneblätter belegen. Dann etwas Hackmasse, Mozzarella und Béchamelsoße einfüllen. Vorgang wiederholen, zum Schluss das übrige Tomatenpüree darübergeben. Mit übrigem Mozzarella und Parmesan belegen bzw. bestreuen. Ca. 30 Min. backen und mit Salat servieren.

Vorbereiten ca. 45 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Portion ca. 775 kcal, E: 49 g, F: 48 g, KH: 35 g

KÖSTLICHES OFENGERICHT



Bernd Stühler
Der 54-Jährige aus Friedrichsthal-Bildstock ist ein echter Soßen-Fan. Diese Pasta, die mit Kalbsfleisch übrigens ebenso köstlich schmeckt, ist der Beweis. *Der Gewinn für den Hobbykoch: ein Pasta-Geschirr-Set von ASA Selection*

Makkaroni „Toskana“

Herrlich würzig mit Edelpilzkäse

Zutaten für 4 Personen
•150 g Blattspinat •Salz •200 g braune Champignons •1 Zwiebel •400 g Hähnchenbrustfilets •4 EL Öl •400 g Makkaroni •2 EL Mehl •150 ml Fleischbrühe •75 ml Weißwein •150 g Crème fraîche •Pfeffer •80 g Gorgonzola •100 g geriebener Pecorino

1 Spinat putzen, abbrausen und in Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Pilze putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und hacken. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und würfeln. Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Herausnehmen.

2 Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Zwiebel im Bratfett glasig dünsten. Pilze zugeben und kurz dünsten. Mehl darüberstäuben und anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, Wein angießen, aufkochen und etwas einkochen lassen. Crème fraîche unterrühren, salzen und pfeffern.

3 Käse würfeln, mit Spinat und Hähnchen unter die Soße ziehen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Soße vermengt anrichten. Pasta mit Pecorino und evtl. Schnittlauch garnieren.

Ca. 45 Min. Einfach Pro Portion ca. 905 kcal, E: 55 g, F: 39 g, KH: 78 g
PIKANTE SCHLEMMEREI



Monika Zeller
Freunde lädt die 38-Jährige aus Unterthingau gern zu einem Pasta-Abend ein. Für diese Gelegenheit freut sie sich besonders auf das *Pasta-Geschirr-Set von ASA Selection im Wert von 150 €*

Pasta al Salmone

Sahniger Genuss mit feiner Prosecco-Soße

Zutaten für 4 Personen
•1 Knoblauchzehe •1 Bund Lauchzwiebeln •1 Tomate •2 EL Butter •400 g Nudeln (z. B. Bandnudeln, Spaghettini) •Salz •400 g Lachsfilet •Saft einer halben Zitrone •200 g Garnelen, küchenfertig •2 EL Öl •Pfeffer •400 ml Fischfond (Glas) •100 ml Prosecco •100 g Sahne

1 Knoblauch abziehen, hacken. Lauchzwiebeln putzen, mit Tomate waschen, in Ringe, Tomate in Würfel schneiden. Butter erhitzen, alles darin ca. 5 Min. dünsten.

2 Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Garnelen in einer Pfanne im Öl ca. 4 Min. anbraten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen und warm stellen. Bratensatz mit Fond loskochen und Prosecco angießen. Kurz aufkochen, salzen, pfeffern. Sahne steif schlagen und unterrühren, sodass eine schaumige Soße entsteht.

3 Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit dem Gemüse vermengen. Pasta anrichten, Lachs und Garnelen darauf verteilen, mit Prosecco-Soße übergießen.

Ca. 40 Min. Einfach Pro Portion ca. 800 kcal, E: 44 g, F: 34 g, KH: 75 g
PRIMA FÜR GÄSTE

Wir suchen Ihren leckersten Kartoffelsalat

Köstliche Kartoffelsalatrezepte kann man nie genug haben. Sicherlich haben auch Sie ein Lieblingsrezept. Verraten Sie es uns und gewinnen Sie attraktive Preise. Die *fünf* raffiniertesten Rezepte prämieren wir mit jeweils einem ***Rührschüssel-Set von Le Creuset*** (Wert: ca. 70 €). Die zwei Schüsseln (Ø 24 und 28 cm) in leuchtendem Kirschrot sind perfekt zum Servieren von Salaten. Aus robustem Steinzeug hergestellt, können in den kratzfesten Schüsseln aber auch Kuchen- und Brotteige angerührt werden. Und das Reinigen übernimmt die Spülmaschine.

Schicken Sie Ihr Rezept, ein Foto und einige Angaben zu Ihrer Person an: ***Lisa Kochen & Backen, Stichwort: Kartoffelsalat, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg,*** per Mail an ***Leserwettbewerb.LisaKB@burda.com*** oder im Internet über ***www.daskochrezept.de/lisa-kochen-und-backen.*** Die Gewinner werden benachrichtigt, Fotos nicht zurückgesandt. Einsendeschluss: 24. 4. 2010. Teilnahmebedingungen siehe Seite 74.





JOGHURT-Creme

Orangenstreifen in der Creme und in Honig gedünsteter Rhabarber verzaubern mit feinem Aroma

Fruchtiges mit Quark & Co.

Süße Beeren und feinsäuerlicher Rhabarber harmonieren bestens mit den sahnig-cremigen Produkten aus Milch

Fotos: StockFood (5)/Cazals/Elms/Garlick/Schardt/Wieder



RICOTTA-Herz

Hier schlagen Genießerherzen höher: feine Ricotta-Creme auf süße Himbeersoße gebettet



Erdbeersuppe mit QUARK-Nocken

Gut gekühlt und gekrönt von einer luftigen Quark-Nocke, ist dieses süße Süppchen ein tolles Dessert



SAHNE-Baiser-Torte

Saftige Erdbeeren, feine Sahnecreme und himmlisch-luftiges Baiser garantieren Genuss der Luxusklasse



French Toast mit MASCARPONE

Mit Mascarpone und Himbeeren werden „Arme Ritter“ aufs Köstlichste geadelt

JOGHURT-Creme mit Rhabarber



Zutaten für 6 Personen
• 1 Bio-Orange • 10 Bl. Gelatine • 500 g Joghurt • 2 EL Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 250 g Sahne • 500 g Rhabarber • 1 EL Butter • 2 EL Honig • 2 EL Orangenlikör • Saft einer Zitrone

1 Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale in Streifen (Zesten) abziehen. Frucht halbieren und auspressen. Die Gelatine einweichen. Joghurt mit Zucker, Hälfte Orangenzesten und Vanillezucker verrühren. Orangensaft erwärmen, Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Saft mit 2 EL Joghurt verrühren, unter den übrigen Joghurt rühren. Kühlen. Sobald die Masse geliert, Sahne steif schlagen und unterheben. Creme in Förmchen (150 ml Inhalt) füllen und ca. 3 Std. kühlen.

2 Rhabarber putzen, schälen und in Stücke schneiden. Butter zerlassen und Rhabarber darin andünsten. Honig, Likör, Zitronensaft zufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Übrige Orangenzesten unterrühren. Joghurtcreme auf Teller stürzen und Rhabarber darum verteilen. Die Creme nach Wunsch mit einigen gedünsteten Orangenzesten garniert servieren.

Vorbereiten ca. 40 Min. Kühlen ca. 3 Std. Einfach Pro Portion ca. 260 kcal, E: 8 g, F: 14 g, KH: 22 g
LEICHTER GENUSS

RICOTTA-Herz auf Himbeersoße



Zutaten für 4 Personen
• 4 Bl. Gelatine • 2 Eigelb • 4 EL Puderzucker • 500 g Ricotta • je 1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone und -Orange • 1 EL Zitronensaft • 2 EL Honig • 400 g Himbeeren • 1 EL Sherry oder Himbeersaft

1 Gelatine einweichen. Eigelbe mit 2 EL Puderzucker cremig rühren. Ricotta mit Zitronen- und Orangenschale, Zitronensaft und Honig verrühren. Die Gelatine ausdrücken, in einen Topf geben und bei schwacher Hitze unter Rühren auflösen. Dann zügig unter den Ricotta rühren. Masse in kalt ausgespülte Herzförmchen (ca. 150 ml Inhalt) füllen und ca. 3 Std. in den Kühlschrank stellen.

2 Himbeeren verlesen und bis auf einige zum Garnieren mit 2 EL Puderzucker und Sherry in einem Topf zum Kochen bringen, einige Min. köcheln lassen. Dann durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen.

3 Himbeersoße auf Teller geben, die Ricotta-Creme daraufstürzen und mit übrigen Himbeeren sowie nach Wunsch Melisse garnieren.

Vorbereiten ca. 25 Min. Kühlen ca. 3 Std. Einfach Pro Portion ca. 620 kcal, E: 17 g, F: 50 g, KH: 24 g
PRIMA VORZUBEREITEN

Erdbeersuppe mit QUARK-Nocken



Zutaten für 4 Personen
• 1/2 Bio-Zitrone • 750 g Erdbeeren • 8 EL Zucker • 75 ml Weißwein • 2 Blatt Gelatine • 4 EL Orangenlikör • 200 g Speisequark (20 % Fett i. Tr.) • Mark einer 1/2 Vanilleschote • 1 Eiweiß

1 Zitrone unter heißem Wasser waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen. Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Die Früchte – bis auf wenige zum Garnieren – mit 5 EL Zucker, Zitronensaft, Weißwein und 250 ml Wasser in einem Topf einmal aufkochen. Vom Herd nehmen, auskühlen lassen und durch ein Haarsieb oder Tuch passieren. Die Gelatine einweichen, ausdrücken, mit Orangenlikör erwärmen und auflösen. Dann unter die Erdbeersuppe rühren und ca. 60 Min. kalt stellen.

2 Quark mit Zitronenschale und Vanillemark verrühren. Eiweiß steif schlagen, dabei 3 EL Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter die Quarkmasse heben und abgedeckt ca. 60 Min. kalt stellen.

3 Erdbeersuppe in tiefe Teller oder Dessertschälchen füllen. Von der Quarkmasse mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und in die Suppe setzen. Mit den übrigen Erdbeeren und nach Wunsch Melisse- oder Minzeblättern garniert servieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Kühlen ca. 60 Min. Einfach Pro Portion ca. 270 kcal, E: 8 g, F: 2 g, KH: 46 g
GUT GEKÜHLT SERVIEREN

Beim Abreiben von Zitronen- oder Orangenschale bleibt die feine Schale leicht zwischen den scharfen Zähnen der Haushaltsreibe hängen. Um dies zu vermeiden, vorher ein Stück Pergamentpapier auf die Reibe legen und leicht andrücken. Danach das Papier entfernen und die daran haftende Schale mit einem Messer abstreifen.

SAHNE-Baiser-Torte mit Erdbeeren



Zutaten für ca. 12 Stücke
• 5 Eiweiß • Salz • 400 g Zucker • 2 TL Stärke • 2 TL Vanillezucker • 200 g Sahne • 150 g Crème fraîche • 500 g Erdbeeren • 3 EL Vanillesirup (z. B. von Monin)

Backofen auf 100 Grad (Umluft 80 Grad) vorheizen. Eiweiß, 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 370 g Zucker einrieseln lassen. Stärke, Vanillezucker unterheben. Masse rund (Ø 24 cm) auf Backpapier streichen und im Ofen 3–4 Std. trocknen lassen. Herausnehmen. Sahne, 1 EL (30 g) Zucker steif schlagen. Crème fraîche unterziehen. Beeren waschen, putzen und halbieren. Sahne. Beeren auf das Baiser geben, mit Sirup beträufeln.

Vorbereiten ca. 30 Min. Backen ca. 3 Std. Einfach Pro Stück ca. 240 kcal, E: 3 g, F: 7 g, KH: 40 g
TOLLE FESTTAGSTORTE

French Toasts mit MASCARPONE



Zutaten für 4 Personen
• 2 Eier • 400 ml Milch • 3 EL Zucker • 8 Scheiben Weißbrot • 200 g Himbeeren • 3 EL Butter • 60 g Mascarpone • etwas Puderzucker

1 Eier mit Milch und Zucker verquirlen. Weißbrotscheiben darin ca. 20 Min. einweichen. Die Himbeeren waschen und verlesen.

2 Butter erhitzen. Das Brot darin portionsweise auf jeder Seite ca. 1 Min. goldbraun braten. Herausnehmen und auf Tellern anrichten. Mit einem Teelöffel Nocken vom Mascarpone abstechen, auf das Brot setzen und mit Himbeeren garnieren. Mit Puderzucker bestäuben.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Portion ca. 430 kcal, E: 14 g, F: 20 g, KH: 48 g
SÜSSES HAUPTGERICHT

Von Crème fraîche bis Sahne

Crème fraîche Für die mildsäuerliche Creme wird Sahne (mind. 30 % Fett) gesäuert und angedickt.
Joghurt Spezielle Milchsäurebakterien sorgen für den feinsäuerlichen Geschmack. In vier Fettgehaltsstufen: Aus Magermilch enthält Joghurt max. 0,3 % Fett, aus fettarmer Milch 1,5 bis 1,8 % und aus Vollmilch 3,5–4 % Fett. Wird Joghurt aus Sahne gewonnen, sind es 10 % Fett.
Mascarpone Mit 90 % Fett schmeckt der weiß-gelbliche Frischkäse besonders sahnig. Er entsteht durch Erhitzen und Säuern von Sahne.
Quark Entrahmte und erhitzte Milch wird durch Milchsäurebakterien und Lab „dickgelegt“, sodass sich feste (Quark) und flüssige Bestandteile (Molke) voneinander trennen. Durch Zugabe von Sahne erhält der Quark den gewünschten Fettgehalt.
Ricotta Für den italienischen Frischkäse werden Molke und frische Milch gekocht. Der leicht körnige, weiche Käse (20 % Fett) hat ein mildes Aroma.
Sahne Beim Zentrifugieren frischer, nicht erhitzter Milch setzt sich der fetthaltige Rahm, die Sahne (mind. 28 % Fett), ab.

Fotos: StockFood (5)/Cazals/Elms/Garlick/Schardt/Wieder

Feines vom Blech



Diese Backwerke mit viel Frucht- oder Mandelaroma werden frisch aus dem Ofen mit Wonne Stück für Stück vernascht

Saftiger Apfelkuchen mit Honigglasur

Zutaten für ca. 20 Stücke
- 1,5 kg säuerliche Äpfel (z. B. Boskop, Elstar oder Jonagold)
- Saft einer Zitrone
- 175 g Butter • 4 Eier
- 100 g Zucker • 400 g Mehl
- 2 TL Backpulver • Salz
- ca. 100 ml Milch • 4 EL flüssiger Honig • Zimtzucker aus 2 EL Zucker und 1/2 TL Zimt

Fotos: StockFood (4)

1 Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

2 Zimmerwarme Butter in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Eier und Zucker abwechselnd unterrühren. Mehl mit Backpulver und 1 Prise Salz mischen, mit der Milch nach und nach unterrühren, sodass ein glatter Teig entsteht.

3 Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verstreichen. Apfelspalten darauf verteilen und etwas eindrücken. Honig leicht erwärmen, die Äpfel damit bepinseln und den Kuchen 45–50 Min. im Ofen backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und mit dem Zimtzucker bestreuen.

Vorbereiten ca. 40 Min. Backen ca. 45 Min. Einfach Pro Stück ca. 230 kcal, E: 4 g, F: 9 g, KH: 32 g

IMMER WIEDER LECKER



Rosenschnecken-Kuchen

Luftig-lecker zu Frühstück, Brunch und Kaffee

Zutaten für ca. 30 Stücke
• 2 Würfel Hefe • 350 ml lauwarme Milch • 800 g Mehl • Salz • 250 g flüssige Butter • 250 g Zucker • 1/2 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone • 2 Eier • 150 g gemahlene Mandeln • 2 TL Zimt

1 Hefe zerbröckeln und in 200 ml Milch auflösen. Mehl, 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen, Mulde eindrücken. Hefemilch hineingießen, mit Mehl vom Rand bestäuben und zugedeckt ca. 15 Min. gehen lassen. Hälfte Butter, 180 g Zucker, Zitronenschale, Eier und 150 ml Milch zugeben, verkneten. Zugedeckt 45 Min. gehen lassen.

2 Teig durchkneten, rechteckig ausrollen. Übrige Butter daraufstreichen, mit Mandeln, Zimt und 70 g Zucker bestreuen. Teig längs aufrollen, in ca. 4 cm dicke Stücke schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Teig weitere 15 Min. gehen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kuchen darin 35–40 Min. backen. Nach Wunsch mit Zuckerguss verzieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Gehen ca. 75 Min. Backen ca. 35 Min. Einfach Pro Stück ca. 195 kcal, E: 6 g, F: 12 g, KH: 20 g

PRIMA FÜR VIELE GÄSTE



Zitronenschnitten

Raffinierte Vanillecreme mit tollem Aroma

Zutaten für ca. 24 Stücke
• 225 g weiche Butter
• 725 g Zucker • 9 Eier
• 380 g Mehl • Salz • 250 ml Zitronensaft • 2 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
• 1 Pck. Vanillepuddingpulver

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die weiche Butter mit 125 g Zucker und 1 Ei schaumig schlagen. 300 g Mehl mit 1 Prise Salz mischen und mit den Knethaken des Handrührgeräts unterarbeiten. Den Teig auf einem gefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen und im Backofen 15–20 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Für die Zitronenmasse 8 Eier trennen. Eiweiß mit 300 g Zucker steif schlagen. Eigelbe und 300 g Zucker sehr schaumig schlagen. Zitronensaft mit -schale, Puddingpulver und 80 g Mehl unter die Eigelbmasse rühren. Eischnee unterheben. Masse auf den Teig gießen, gleichmäßig verteilen und den Kuchen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 35 Min. backen, bis der Belag fest ist. Kuchen herausnehmen, auskühlen lassen und in Schnitten teilen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

Vorbereiten ca. 30 Min. Backen ca. 50 Min. Einfach Pro Stück ca. 310 kcal, E: 5 g, F: 12 g, KH: 45 g

GELINGEN GARANTIERT



Leichter Käsekuchen

Fruchtiger Genuss mit Rosinen und Aprikosen

Zutaten für ca. 20 Stücke
• 1 kg Speisequark (20 % Fett i. Tr.)
• 5 Eier • 150 g Zucker • 2 Pck. Vanillezucker • 2 Pck. Vanillepuddingpulver • 2 TL Backpulver
• 75 g Grieß • 100 g Rosinen
• 50 g fein gehackte Softaprikosen oder Orangeat

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Speisequark und Eier mit den Schneebesen des Handrührgeräts verrühren. Zucker, Vanillezucker, Puddingpulver, Backpulver sowie Grieß vermengen, nach und nach unter die Eier-Quark-Masse rühren. Zum Schluss die Rosinen und Softaprikosen bzw. Orangeat unter die Quarkmasse heben.

2 Quarkmasse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, glatt streichen und im Backofen 60–70 Min. backen. Sollte der Kuchen zu dunkel werden, nach ca. 50 Min. mit Alufolie abdecken. Käsekuchen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und nach Wunsch dünn mit Puderzucker bestäubt servieren.

Vorbereiten ca. 25 Min. Backen ca. 60 Min. Einfach Pro Stück ca. 150 kcal, E: 8 g, F: 3 g, KH: 22 g

OHNE BODEN GEBACKEN

So himmlisch fruchtig-sahnig



Banane und Kirsch – zu einer feinen Creme verarbeitet, schmeckt dieses Frucht-Duo unschlagbar lecker

Fotos: M.I.G (7)/Maike Jessen. privat; Food: Nicole Müller-Reymann; Styling: Meike Stüber

Feine Kirsch-Bananen-Sahne

Zutaten für ca. 16 Stücke
Für den Biskuit • **4 Eier • Salz • 150 g Zucker • 1 TL Vanille-Essenz • 125 g Mehl • 1 TL Backpulver • 30 g fein zerbröselte Bananenchips (z. B. von Alnatura) • 30 g Nusskrokant**
Für die Kirsch-Bananen-Sahne • **12 Blatt Gelatine • 600 ml Kirschsaft • Mark einer Vanilleschote • 2 Zimtstangen • Saft und Schale einer Bio-Orange • 150 g feinster Zucker • 200 g Bananenpüree • 400 g Sahne**
Für die Tränke • **125 ml Flüssigzucker (z. B. von Sweet Family) • Saft und Schale von 2 Bio-Orangen • 2 EL Kirschwasser oder -saft**
Für die Verzierung • **150 g weiße Kuvertüre • 50 g Zartbitterkuvertüre • 100 g Sahne • 12 Kirschen (Glas) • 50 g gehackte Pistazien**

1 Biskuitböden backen
Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz und Zucker steif schlagen (a). Eigelbe mit Vanille-Essenz unterrühren. Mehl, Backpulver mischen, darübersieben, unterheben (b). Hälfte Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) streichen, mit je der Hälfte Bananenchips, Krokant bestreuen (c). Ca. 15 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Rest Teig mit übrigen Chips und Krokant ebenso verarbeiten.

2 Kirsch-Bananen-Sahne zubereiten
Gelatine einweichen. Kirschsaft, Vanillemark, Zimtstangen, Orangensaft, -schale und Zucker in einem Topf aufkochen. Zimtstangen entfernen, Gelatine ausdrücken und im Sud auflösen. Bananenpüree unterheben. Sobald die Masse geliert, Sahne steif schlagen und unterheben.

3 Torte zusammensetzen
Flüssigzucker mit Orangensaft sowie -schale und Kirschwasser verrühren. Einen Biskuitboden auf eine Tortenplatte setzen und mit einem Tortenring umschließen. Biskuit mit der Hälfte Tränke beträufeln (d). Hälfte Sahne daraufgeben (e), glatt streichen und den zweiten Biskuitboden auflegen. Boden mit übriger Tränke beträufeln und den Rest Sahne daraufstreichen. Torte im Kühlschrank ca. 4 Std. kühlen.

4 Torte verzieren
Beide Kuvertüren grob hacken und getrennt im heißen Wasserbad schmelzen. Weiße Kuvertüre mit einer Palette auf Backpapier streichen (f). Zartbitterkuvertüre in eine Spritztüte füllen und Streifen über die weiße Kuvertüre spritzen. Trocknen lassen. Sahne steif schlagen. Schoko-Dekore mit etwas Sahne bestreichen und an den Tortenrand drücken. Übrige Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und 12 Tuffs auf die Torte spritzen. Mit je einer Kirsche verzieren. Torte mit Pistazien bestreuen.

Vorbereiten ca. 65 Min. Backen ca. 30 Min. Kühlen ca. 4 Std. Mittel Pro Stück ca. 500 kcal, E: 9 g, F: 19 g, KH: 70 g
TOLLES HIGHLIGHT FÜR DIE KAFFEETAFEL



Fruchtige Prachttorte von Konditorweltmeister Bernd Siefert

Inspirationsquellen für seine feinen Torten findet der Odenwälder Konditor überall. Diesmal ließ er sich vom Kirsch-Bananen-Nektar inspirieren: Feine Bananenchips-Stücke und Nusskrokant im Biskuit und eine cremige Kirschsahne mit Bananenpüree verwöhnen den Gaumen aller Süßschnäbel. Exklusiv in *Lisa* Kochen & Backen zeigt Bernd Siefert Schritt für Schritt, wie auch Sie diese Torte erfolgreich nachbacken können



Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz und Zucker steif schlagen. Eigelbe unterrühren



Mehl mit Backpulver mischen, über die Eimasse sieben und unterheben



Biskuitmasse in eine Springform streichen. Bananenchips und Krokant aufstreuen



Einen Biskuitboden mit Tortenring umstellen und mit Orangenzucker tränken



Kirsch-Bananen-Sahne auf den Boden geben und glatt streichen



Weiße Kuvertüre mit einer Palette auf Backpapier streichen

PRAKTISCHE TIPPS & TRICKS VOM PROFI

Vanille-Essenz Der Extrakt aus Bourbonvanilleschoten in Wasser und Alkohol (z. B. von Spice Islands, 50 ml 9,99 €) ist aromatisch-süß und damit ideal für die Zubereitung von Torten oder Desserts. Alternativ können Sie für die Zubereitung der Biskuitmasse 1 Pck. (Bourbon-)Vanillezucker verwenden.
Auf Vorrat Biskuit lässt sich wunderbar einfrieren. Den Boden wie im Rezept beschrieben backen, wenn er sich vom Formrand löst, aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Biskuit in Alufolie wickeln und im Gefrierschrank frosten. Bei Bedarf den Biskuit auftauen lassen – am besten bei Zimmertemperatur, im Ofen wird er leicht trocken.
Schöne Deko Damit die Kirschen aus dem Glas die Sahne nicht rot färben, die Früchte gut abtropfen lassen oder besser trocken tupfen und die Torte erst kurz vor dem Servieren damit verzieren. Wer möchte, kann die fruchtige Sonntagstorte noch mit einer Banane krönen. Banane längs in dünne Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft bestreichen und dekorativ auf der Torte arrangieren.

Süße Verführung

Jetzt beginnen fruchtige Zeiten, denn die saftigen Erdbeeren versüßen Torten mit ihrem feinen Aroma



Erdbeer-Quark-Torte auf Knusperboden

Zutaten für ca. 12 Stücke
• 125 g Butter • 175 g Amarettini (Mandelgebäck) • 7 Blatt Gelatine • 750 g Erdbeeren • 125 g Puderzucker • 500 g Speisequark • Saft und Schale einer halben Bio-Zitrone • 400 g Sahne • 2 Pck. Vanillezucker • 30 g Baiser (Meringen)

1 Butter schmelzen. Amarettini fein zerbröseln und mit der Butter vermengen. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte quadratische Springform (24 x 24 cm, z. B. von Kaiser) drücken. Im Kühlschrank ca. 60 Min. kalt stellen.

2 Gelatine einweichen. Erdbeeren abbrausen und putzen. Die Hälfte davon mit Puderzucker pürieren. Speisequark mit Zitronensaft und -schale unterrühren. Hälfte der übrigen Erdbeeren würfeln. Gelatine ausdrücken, in einem Topf bei milder Hitze auflösen und mit 2 EL Erdbeerquark verrühren. Dann unter den übrigen Quark rühren. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, 200 g Sahne mit 1 Pck. Vanillezucker steif schlagen und mit den gewürfelten Erdbeeren unterheben. Creme auf dem Bröselboden verstreichen und die Torte im Kühlschrank ca. 4 Std. kühlen.

3 Übrige Erdbeeren in Scheiben schneiden. 200 g Sahne mit 1 Pck. Vanillezucker steif schlagen, wolkenartig auf die Torte streichen, mit den Erdbeerscheiben belegen. Baisers zerbröseln und auf die Torte streuen.

Vorbereiten ca. 30 Min. Kühlen ca. 5 Std. Einfach Pro Stück ca. 340 kcal, E: 6 g, F: 23 g, KH: 26 g
GENUSS OHNE BACKEN

Fotos: Kaiser, Lurch



Erdbeer-Joghurt-Torte

Diese aromatischen Cremes zergehen auf der Zunge

Zutaten für ca. 12 Stücke

Für den Rührteig

- **100 g Butter • 100 g Zucker**
- **2 Eier • 100 g Mehl**
- **1/2 gestrichener TL Backpulver**

Für Cremes und Verzierung

- **14 Blatt Gelatine • 400 g Erdbeeren**
- **600 g Magermilchjoghurt**
- **250 g Zucker • 400 g Sahne**
- **Saft und Schale einer Bio-Zitrone**

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Weiche Butter mit Zucker schaumig schlagen. Die Eier nach und nach unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, über die Eimasse sieben und unterziehen. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 24 cm) geben und im Backofen ca. 20 Min. backen. Tortenboden aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

2 Für die Erdbeercreme 8 Blatt Gelatine einweichen. Beeren abbrausen, putzen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Püree mit 200 g Joghurt und 100 g Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit 2 EL Erdbeerjoghurt verrühren, unter den übrigen Joghurt rühren. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, 200 g Sahne steif schlagen und unterheben.

3 Für die Zitronencreme 6 Blatt Gelatine einweichen. 400 g Joghurt, 150 g Zucker, Zitronensaft und -schale verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit 2 EL Joghurt verrühren. Dann unter den übrigen Joghurt rühren. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, 200 g Sahne steif schlagen und unterheben.

4 Joghurtcremes jeweils in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und abwechselnd kreisförmig auf den Boden spritzen. Dann eine weitere Schicht Creme in der umgekehrten Reihenfolge aufspritzen. Übrige Creme als Tupfen auf die Torte spritzen. Ca. 2 Std. kühlen. Nach Wunsch mit Beeren der Saison verzieren.

Vorbereiten ca. 50 Min. Backen ca. 20 Min. Kühlen ca. 2 Std. Mittel Pro Stück ca. 350 kcal, E: 7 g, F: 18 g, KH: 40 g

PRIMA FÜR GÄSTE



Freuen Sie sich auf die neue

Lisa Kochen & Backen

Ab 28. April im Handel

Weitere Themen

♦ Ideen für Gäste: Auf zur ersten Radtour! Leckere Salate, Hackspieße, Muffins sorgen für Stärkung ♦ Leser-Rezepte: Süßes und Herzhaftes mit Blätterteig ♦ Schlemmer-Reise: Ruhr 2010



Preiswert

Unsere Rezept-Ideen mit Pasta, Hack und Geflügel begeistern Groß & Klein und schonen die Familienkasse



Neue Kartoffeln

Ran an die frische Ernte! Genießen Sie die „Frühen" in goldgelber Schale z. B. mit einer feinen Kräutersoße



Süßes

Feine Kuchen, prächtige Torten und himmlische Desserts mit der Königin der Beeren verführen zum Schlemmen

Fotos: mauritius images, StockFood (5)



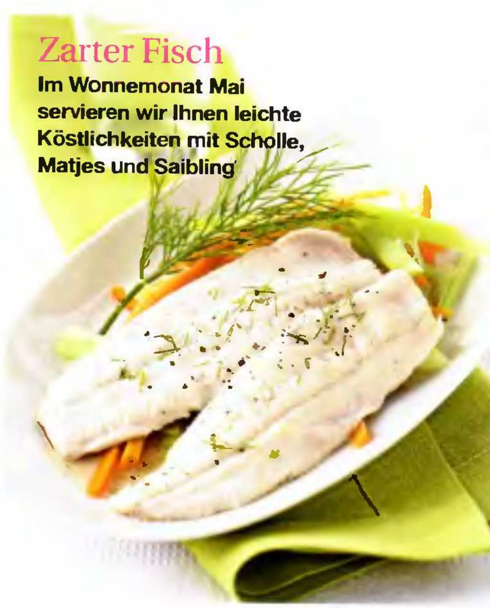
Köstlicher Spargel

In Pfannkuchen eingerollt oder zu Medaillons serviert, schmecken die Stangen köstlich. Dazu: die besten Soßen



Fix & einfach

Clever kochen: Mit nur wenigen Zutaten aus Vorrat und Supermarkt lassen sich schnell raffinierte Gerichte zaubern



Zarter Fisch

Im Wonnemonat Mai servieren wir Ihnen leichte Köstlichkeiten mit Scholle, Matjes und Saibling